



2025年度 2月予定献立表



給食目標「食べ物と健康について考えよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
2月	とり 鶏ごぼうピラフ おから入りチーズオムレツ コンソメスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン おから チーズ たまご ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし パセリ	540 kcal 22.3 g 21.6 g 2.1 g	3日・節分給食 2月3日は節分で す。給食では、豆ま きに使われる炒り大 豆を、ごはんと一緒に 炊き込みます。また、 「鱈 鱈」を玄 関先に飾る風習があ ることから、いわし を使ったかは焼きを 作る予定です。汁物 は鬼にちなんで、か みなり汁です。豆腐 を炒めるときの「パ チパチ」という音 が、かみなりの音に 似ていることから、 名付けられたと言わ れています。
3火	まめい せつぶん 豆入り節分ごはん いわしのかは焼き 即席つけ かみなり汁	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし こんぶ とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく さといも	にんじん しいたけ しょうが かぶ はくさい ごぼう だいこん ねぎ	570 kcal 25.8 g 19.4 g 2.6 g	
4水	ハヤシライス シャキシャキポテトサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム こまつな	555 kcal 21.1 g 17.0 g 2.1 g	
5木	ちゅうか どん 中華丼 こめ 米粉わんたん入りスープ くだもの（ぼんかん）	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら かたくりこ こめこわんたん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい しいたけ しめじ たけのこ もやし キャベツ ほうれんそう ぼんかん	562 kcal 22.5 g 16.8 g 1.8 g	
6金	ごはん ぶりのおろしだれ 野菜のごまあえ おこと汁	○	ぎゅうにゅう ぶり あずき みそ	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら さといも こんにゃく	だいこん こまつな もやし はくさい にんじん ごぼう ねぎ	562 kcal 25.7 g 19.9 g 1.9 g	
9月	ココアフレンチトースト チキンピーンズ レモンドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ オリーブオイル	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる	527 kcal 22.8 g 18.6 g 2.5 g	6日・事八日給食 2月8日は「事八 日」です。お正月が おとまり、農業を始め る日とされていま す。事の日には、無 病息災を願って、 「おこと汁」を食べ る風習があります。 おこと汁は、野菜や 小豆が入った具だく さんのみそ汁です。
10火	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろごはん わかさぎのからあげ きりぼし だいこん あまぎ 切干大根の甘酢あえ だいこん なまあ 大根と生揚げのみそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず こうやどうふ わかさぎ なまあげ わかめ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん しいたけ グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり もやし だいこん えのきだけ たまねぎ ねぎ	544 kcal 24.9 g 19.4 g 2.6 g	
12木	さつまいもごはん とりむね肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー かきたま汁	○	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン とうふ わかめ たまご	こめ さつまいも あぶら かたくりこ	もやし ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ えのきだけ	564 kcal 27.7 g 21.0 g 2.2 g	
13金	チキンライス しろいんげん豆のシチュー バジルドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース パセリ きゅうり キャベツ	566 kcal 21.8 g 19.7 g 2.4 g	2月は、節分にちな んで、様々な大豆の 加工食品を使用しま す。大豆の変身をい くつ見つけられるで しょうか。
16月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 くきわかめのきんぴら くだもの（せとか）	○	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく くきわかめ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくり	たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう	555 kcal 19.8 g 17.9 g 1.9 g	

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯－ たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
17 火	ごはん・のりの佃煮 つくね ほうれん草と人参の和風サラダ 豚汁 <small>とんじる</small>	○	ぎゅうにゅう のり とりにく とうふ ぶたにく みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	ねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう とうもろこし にんにく たまねぎ だいこん	557 kcal 25.2 g 15.8 g 2.5 g	5年生考案給食 5年生が総合的な学 習の時間に、お米を 使った給食の献立を 考えました。栄養師
18 水	ミートソーススパゲティ ひじき入りコーンサラダ 安倍川さつま <small>あべかわ</small>	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ ひじき きなこ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう さつまいも	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり とうもろこし	676 kcal 25.1 g 26.0 g 2.5 g	や旬、いろいろ、献 立のコンセプト等を 考えながら作った献 立です。 12日：5－4
19 木	わかめごはん かれいの和風揚げ 青菜のおひたし うち豆汁 <small>まめじる</small>	○	ぎゅうにゅう わかめ かれい あぶらあげ うちまめ みそ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	563 kcal 24.9 g 16.5 g 2.6 g	17日：5－3 20日：5－1 24日：5－5 27日：5－2 お楽しみに！
20 金	マーボー豆腐丼 春雨サラダ かきたまスープ <small>はるさめ</small>	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな もやし	584 kcal 25.3 g 20.1 g 2.6 g	19日：食育の日給食 毎月19日は食育の 日です。今月は滋賀 県や福井県の郷土料
24 火	さつまいもの炊き込みごはん 照り焼きチキン ちくわとわかめのサラダ きりたんぽ鍋 <small>なべ</small>	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ ちくわ	こめ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにゃく きりたんぽ	にんじん しめじ キャベツ もやし にんにく ごぼう だいこん まいたけ はくさい ねぎ	551 kcal 25.4 g 15.7 g 2.4 g	理「うち豆汁」を紹 介します。うち豆 は、水に浸してやわ らかくした大豆を、 つぶして乾燥させた 保存食です。火の通 りが早いので、料理 に使いやすいことが 特徴です。うち豆汁 は、うち豆を入れた みそ汁です。
25 水	冬野菜の米粉カレーライス 青大豆とひじきのサラダ <small>あおだいす</small>	にゅうさんきんいんりょう とりにく ひじき あおだいす	こめ あぶら じゃがいも さといも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ごぼう にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ	533 kcal 19.7 g 9.7 g 2.1 g	26日：朝食レシピ コンテスト受賞給食 町田市内の6年生を 対象に行われまし た。給食にもピッパ リで賞に選ばれた スープを作ります。	
26 木	ごはん たらのカレー焼き 根菜の塩昆布あえ トマトと豆乳のバスタースープ	○	ぎゅうにゅう たら しおこんぶ ベーコン ウィンナー とうにゅう	こめ あぶら こめこマカロニ	かぶ にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし トマトかん ほうれんそう	527 kcal 25.1 g 13.3 g 1.7 g	
27 金	チャーハン 冬野菜のポトフ 米粉のココアケーキ	○	ぎゅうにゅう やきぶた ウィンナー とりにく こおりとうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん しいたけ ねぎ グリンピース たまねぎ セロリー だいこん はくさい ブロッコリー	646 kcal 22.0 g 24.5 g 2.1 g	

※食材調達等の都合により、献立や食材は変更になることがあります。

給食で使用した主な生鮮食品等の産地(1月9日～1月22日)									
野菜	白菜	町田、茨城	にんにく	青森	魚介	さば	ノルウェー、その他		
	ねぎ	町田、埼玉	セロリー	静岡		ます	ロシア、アメリカ		
	小松菜	埼玉	にら	栃木		ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ		
	大根	神奈川	パセリ	茨城					
	人参	千葉	しょうが	熊本					
	かぶ	千葉	もやし	栃木	肉	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島		
	玉ねぎ	北海道	エリンギ	長野		鶏肉	岩手、宮崎		
	じゃがいも	長崎	えのきたけ	長野		米	北海道、山形、埼玉		
	ブロッコリー	愛知	しめじ	長野		卵	栃木		
	キャベツ	愛知	さつまいも	茨城		牛乳	全国		

