



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	I群+ - 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 ジャガイモ	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、ごはんと一緒に炊込みます。また、「柊鰯」を玄関先に飾る風習があることから、いわしを使ったかば焼きを作ります。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「バチバチ」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	豆入り節分ごはん いわしのかば焼き 即席づけ 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 シャキシャキボテトサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう ジャガイモ	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	を使ったかば焼きを作ります。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「バチバチ」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。
5木	中華丼 米粉わんたん入りスープ くだもの (ほんかん)	○	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 ほんかん	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 だいす	パン さとう あぶら ジャガイモ 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。お正月が終わり、農業を始める日とされています。この日には、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	高野豆腐のそぼろごはん わかさぎのからあげ 切干大根の甘酢あえ 大根と生揚げのみぞ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく だいす 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 グリンピース きりぼししたいこん きゅうり もやし だいこん えのきたけ 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 えのきたけ	564 kcal 27.7 g 21.0 g 2.2 g	
13金	チキンライス 白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 ジャガイモ さとう かたくりこ	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	こんだてめい 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	I補料 - 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 とんじる豚汁	○	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 ジャガイモ	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	わんせいこさん きゅうしょく 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。栄養価 や匂い、いろどり、 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
18 水	ミートソースパゲティ ひじき入りコーンサラダ 安倍川さつま	○	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	しゅん や匂い、いろどり、 立のコンセプト等を 考えながら作った献 立です。 17日: 5-3 20日: 5-1 24日: 5-5 27日: 5-2 お楽しみに！
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	○	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 ジャガイモ	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	マー婆ー豆腐丼 春雨サラダ かきたまスープ	○	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 だけのこ 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 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 りが早いため、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。
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	○	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	26日: 朝食レシピ コンテスト賞給食
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	に い ゆ う さ り よ ん う き ん	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	まちだなし 町田市内の6年生を 対象に行われまし た。給食にもピッタ 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 根菜のしお昆布あえ トマトと豆乳のパスタスープ	○	ぎゅうにゅう たら しおこんぶ ベーコン ウインナー とうにゅう	こめ あぶら こめごマカロニ	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	26日: 朝食レシピ コンテスト賞給食
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 ウインナー とりにく こおりどうふ	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	まちだなし 町田市内の6年生を 対象に行われまし た。給食にもピッタ リで賞に選ばれた スープを作ります。

※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 ます	ノルウェー、その他 ロシア、アメリカ
	ねぎ	町田、埼玉	セロリー	静岡		ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ
	小松菜	埼玉	にら	栃木			
	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			
野 菜	玉ねぎ	北海道	エリンギ	長野	肉	豚肉 鶏肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島 岩手、宮崎
	じゃがいも	長崎	えのきたけ	長野		米 卵	北海道、山形、埼玉 米 卵
	フロッコリー	愛知	しめじ	長野		牛乳	栃木
	キャベツ	愛知	さつまいも	茨城			全国

