

令和7年度

# 2がつのこんだてひょう



◎2月の給食目標は「好き嫌いをなくそう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分量
2月	牛乳 焼き鳥丼 からし和え なめこ汁	牛乳、鶏もも肉、鶏胸肉 絹ごし豆腐、油揚げ 冷凍わかめ、赤みそ、白みそ	米、こんにゃく、三温糖 でん粉	人参、小松菜、しょうが、ねぎ にんにく、なめこ、大根、もやし	561 kcal 26.5 g 3.2 g
3火	おジュ レン ジス 節分にちなんだ献立 ご飯 いわしのかば焼き みつばのすまし汁 きな粉豆	開きいわし、絹ごし豆腐 炒り大豆、きな粉	米、でん粉、小麦粉、米白絞油 三温糖、白炒りごま、白玉麴 上白糖	人参、小松菜、白菜、糸みつば しょうが、オレンジジュース	531 kcal 19.6 g 1.8 g
4水	牛乳 日本味めぐり給食～沖縄県～ タコライス にら玉スープ パイン（シロップ漬け）	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐 鶏卵、ダイスチーズ	米、でん粉、ひまわり油 米粉	人参、にら、しょうが、にんにく きゅうり、玉ねぎ、冷凍コーン パイン（シロップ漬け）	543 kcal 22.6 g 3.1 g
5木	牛乳 わかめご飯 焼きししゃも 白菜の浅漬け ゆず塩肉じゃが	牛乳、炊込みわかめ、豚こま肉 ししゃも、刻み昆布	米、ひまわり油、花麴、三温糖 じゃがいも、つきこんにゃく	人参、白菜、玉ねぎ、ゆず果汁	529 kcal 22.4 g 2.3 g
6金	牛乳 ソフトフランスパン さわやかサラダ チリコンカン くだもの	牛乳、豚ひき肉、大豆	ソフトフランスパン、三温糖 ひまわり油、米粉	人参、トマト缶、トマトフォンデュ キャベツ、きゅうり、にんにく 玉ねぎ、はるみオレンジ	553 kcal 25.0 g 2.9 g
9月	牛乳 麦ごはん ホイコーロー 中華和え わかめスープ	牛乳、豚こま肉、絹ごし豆腐 冷凍わかめ	米、大麦、ごま油、三温糖 ラー油	人参、にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、大根、きゅうり、玉ねぎ たけのこ水煮	491 kcal 22.2 g 2.1 g
10火	牛乳 ごはん ひらすのねぎ塩だれ 磯香和え 真汁	牛乳、青ひらす（ひらまさ） 刻み海苔、鶏胸肉、木綿豆腐 赤みそ、白みそ、大豆	米、ごま油、ひまわり油 じゃがいも、こんにゃく	人参、小松菜、ねぎ、にんにく キャベツ、ごぼう、大根、青ねぎ レモン果汁	516 kcal 28.3 g 1.8 g
12木	牛乳 チキンライス 薄焼き卵 ケチャップ フレンチサラダ ABCスープ	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、豚こま 肉、レンズ豆	米、ひまわり油、バター 三温糖、ABCマカロニ	人参、冷凍グリーンピース、小松菜 キャベツ、きゅうり、セロリ にんにく、玉ねぎ、冷凍コーン みかん缶	555 kcal 23.2 g 3.1 g
13金	牛乳 バレンタインメニュー♡ スパゲティ・ナポリタン ハニーサラダ チョコチップケーキ	牛乳、ベーコン、鶏卵 調理用牛乳	スパゲティ、ひまわり油 バター、はちみつ、上白糖 パイオレット粉（薄力粉） チョコチップ、粉糖	人参、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、きゅうり マッシュルーム水煮	586 kcal 19.6 g 2.3 g
17火	牛乳 ごはん 鯖のみそ煮 わかめのおひたし 冬野菜のあんかけ汁	牛乳、さば、鶏胸肉、油揚げ 冷凍わかめ、白みそ	米、三温糖、ごま油、でん粉 白炒りごま、焼き麴	人参、小松菜、キャベツ、大根 白菜、えのきだけ、しょうが 冷凍コーン	536 kcal 25.7 g 2.3 g
18水	牛乳 ハッシュドボーク&バターライス ビーンズサラダ 町田産花ゆずゼリー	牛乳、豚こま肉、大豆、青大豆 ひよこ豆 町田産花ゆずゼリー	米、バター、ひまわり油 小麦粉、三温糖	人参、冷凍グリーンピース、玉ねぎ きゅうり、冷凍コーン、セロリ にんにく、マッシュルーム水煮	592 kcal 18.1 g 2.4 g
19木	牛乳 キムチチャーハン ラー・パートアイ 中華風コンスープ	牛乳、豚こま肉、鶏卵	米、ひまわり油、三温糖 上白糖、ごま油、でん粉	人参、にら、白菜キムチ漬け しょうが、ねぎ、白菜、きゅうり 玉ねぎ、冷凍コーン クリームコーン	493 kcal 18.9 g 2.7 g
20金	牛乳 日本味めぐり給食～東京都～ 八王子ラーメン 中華風蒸しパン くだもの	牛乳、焼き豚、豚こま肉 豚ひき肉、なると	冷凍ラーメン、ひまわり油 ごま油、小麦粉、上白糖 三温糖	人参、小松菜、にんにく、しょうが がしなく、玉ねぎ、ねぎ、干し椎茸 たけのこ水煮、いちご	501 kcal 21.2 g 3.0 g
24火	牛乳 ごはん ツナのカレー風味サラダ そばろ入り卵焼き じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳、鶏卵、鶏ひき肉、ツナ 油揚げ、白みそ、赤みそ 冷凍わかめ	米、三温糖、ひまわり油 じゃがいも	人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、冷凍コーン	524 kcal 22.4 g 2.5 g
25水	牛乳 世界の料理の給食～インド～ ナン スープカレー レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー ヨーグルト	ナン、オリーブ油、三温糖 ひまわり油、じゃがいも はちみつ、米粉	人参、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、しょうが 冷凍コーン、レモン果汁	544 kcal 25.0 g 3.4 g
26木	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ くだもの	牛乳、豚ひき肉、赤みそ 絹ごし豆腐	米、大麦、ひまわり油 三温糖、でん粉、ごま油 はるさめ、白炒りごま	人参、にら、にんにく、しょうが ねぎ、きゅうり、もやし たけのこ水煮、干し椎茸 せとか	578 kcal 25.9 g 2.3 g
27金	牛乳 ごはん 鮭のガーリック醤油焼き 白菜のおひたし まちだすいとん	牛乳、銀鮭、豚こま肉 油揚げ	米、オリーブ油、中力粉	人参、小松菜、にんにく、白菜 大根、ねぎ、干し椎茸	523 kcal 28.5 g 2.1 g



印はまち☆ページ使用献立です。

\*材料等の都合により変更になることがあります。

◆献立表の栄養価は3,4年生のものです