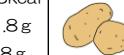
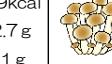
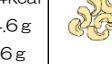


2月の給食献立予定表

2026年1月29日
町田市立鶴川第二小学校

日	曜	献立名	おもな材料						エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補って ほしい食品
			血や肉や骨になる		力や体温になる		からだの調子をよくする			
2	月	【初牛】牛乳 こぎつねごはん ほっけの文化干し 野菜のごまあえ ふろふきだいこんのそぼろあんかけ	とり肉 油揚げ ほっけ文化干し	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	にんじん さやいんげん	はくさい もやし だいこん 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが ねぎ	578kcal 31.8g 1.8g	いも類 
3	火	【行事食 節分】牛乳 セルフ恵方巻き (ちらしづし・手巻きのり) きなこ豆 とりごぼう汁	とり肉 油揚げ 煎り大豆みそ きな粉 生揚げ	牛乳 のり	米 砂糖 こんにゃく	ごま 米油	にんじん さやいんげん	れんこん しいたけ かんぴょう ごぼう だいこん しめじ ねぎ	573kcal 26.6g 1.8g	小魚 
4	水	ジョア(ストロベリー) ポークカレーライス かいそうサラダ くだもの(かんぺい)	ぶた肉 ひよこまめ	ジョア(スト ロベリー) 海藻ミックス	米 ジャガイモ 小麦粉 米粉 砂糖	米油 バター	にんじん	ににく しょうが 玉ねぎ セロリー グリンピース きゅうり キャベツ だいこん かんぺい	614kcal 19.4g 1.7g	緑黄色野菜 
5	木	牛乳 ごはん かつおでんぶ 五目たまごやき うめのりサラダ・吹雪汁	粉かつお みそ どり肉 たまご ぶた肉 豆腐	牛乳 ひじき のり	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	ごま 米油	にんじん こまつな	たけのこ もやし はくさい 梅肉 だいこん ねぎ	593kcal 26.9g 2.2g	きのこ 
6	金	【冬季オリンピック開幕 イタリア料理】 牛乳 テーブルロールパン ラザニア ズッパ・ディ・レグーミ (豆のスープ) くだもの(いちご)	ぶた肉 大豆ミート ベーコン ひよこまめ レンズまめ	牛乳 チーズ 生クリーム	ショートソーソン 小麦粉 ぎょうざの皮 じゃがいも	米油 バター オリーブ油	にんじん トマト缶 こまつな	ににく しょうが 玉ねぎ セロリー キャベツ いちご	651kcal 25.0g 3.0g	ナッツ類 
9	月	【めし-1グランプリ: ごはん部門1位】 牛乳 わかめごはん ししゃもの石垣揚げ からしあえ お事汁	あずき みそ	牛乳 わかめ ししゃも	米 小麦粉 砂糖 さといも こんにゃく	ごま 米油 ごま油	にんじん こまつな	もやし はくさい ごぼう だいこん	583kcal 24.4g 2.1g	大豆製品 
10	火	【6年生のリクエストメニュー: 第10位】 牛乳 おろしふた丼 ワンタンスープ くだもの(りんご)	ぶた肉	牛乳	米 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	ごま油 ごま 米油	にんじん にら	ににく 玉ねぎ だいこん ねぎ しょうが もやし りんご	592kcal 24.0g 2.0g	乳製品 
12	木	牛乳 麦ごはん 魚の香草パン粉焼き ハニーサラダ カレー肉じゃが	シリバー ぶた肉	牛乳 チーズ	米 麦パン粉 はちみつ 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ グリンピース	640kcal 28.8g 1.7g	葉類 
13	金	牛乳 ホワイトソーススパゲッティ バジルサラダ 豆腐入りブラウニー	ベーコン どり肉 調製豆乳 豆腐	牛乳	スパゲッティ 米粉 砂糖 小麦粉 チョコチップ	米油 バター	にんじん こまつな	玉ねぎ しめじえのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり	656kcal 22.9g 1.9g	たまご 

日曜	献立名	おもな材料							エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補ってほ しい食品
		血や肉や骨になる		力や体温になる		からだの調子をよくする				
17 火	【町田の朝食レシピコンテスト～給食にもピッタリで賞～】牛乳 スパイシーエビピラフ カリカリ揚げ トマトと豆乳のパスタスープ 	とり肉 えびひよこまめベーコン ウィンナー 調製豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	米 でんぶんさつまいも砂糖 マカロニ	米油 ごま	にんじんピーマントマト缶 ほうれんそう	にんにく 玉ねぎ コーン	639kcal 22.7g 2.1g	きのこ 	
18 水	【めし-1グランプリ：汁もの部門1位】牛乳 うめごはん 魚の塩こうじ焼き 磯香あえ とん汁	銀さけ ぶた肉みそ 豆腐	牛乳 のり	米 こんにゃくさつまいも	米油 ごま油	ゆかり こまつなにんじん	カリカリ梅 しょうが 玉ねぎえのきたけ はくさい だいこんねぎ	601kcal 27.9g 2.1g	小魚 	
19 木	【食育の日 ウクライナ料理】牛乳 パンプーションカ(パンのがークリックオイル焼き) ポルシチ シャキシャキポテトサラダ くだもの(せとか) 	ぶた肉 ベーコン	牛乳	胚芽パン 砂糖じゃがいも	オリーブ油 米油	パセリ にんじん	にんにく きゅうり 玉ねぎセロリー キャベツ乾燥ビーツ せとか	577kcal 22.4g 2.3g	ナット類 	
20 金	牛乳 ごはん いかのピリからソース あますあえ おでん 	いか 生揚げ がんもどき 烤き竹輪 さつま揚げ うずら卵	牛乳 こんぶ	米 砂糖 こんにゃく	米油 ごまごま油	ピーマン にんじん	しょうが ねぎ にんにく キャベツ だいこん きゅうり	601kcal 32.0g 2.7g	乳製品 	
24 火	【6年生のリクエストメニュー：第7位】白ぶどう&ほうれん草ジュース キャロットライス ポークビーンズ ツナ入りコールスローサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 大豆ツナ	ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター オリーブ油	にんじん	白ぶどう&ほうれん草ジュース 玉ねぎ セロリー しめじ グリンピース コーン キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶	642kcal 18.1g 1.6g	緑黄色野菜 	
25 水	牛乳 やきうどん お好みポテト きのこのかきたま汁	ぶた肉 油揚げ かつお節 豆腐 たまご	牛乳 のり あおのり	砂糖 うどん じゃがいも でんぶん	米油 ごま油	にんじん にら	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやしねぎ まいたけ しめじえのきたけ たもぎたけ	554kcal 24.6g 2.6g	ナット類 	
26 木	牛乳 ざっこくごはん 魚のごまみそ焼き ゆかりあえ みそ汁	さば みそ 生揚げ	牛乳	米 発芽玄米 きび あわ 砂糖 さつまいも	ごま	にんじん ゆかり こまつな	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	663kcal 27.1g 2.0g	藻類 	
27 金	【6年生のリクエストメニュー：第2位】牛乳 ごはん うめ味チキンカツ 糸寒天と野菜のあえもの すまし汁	とり肉 調製豆乳 豆腐	牛乳 糸寒天	米 小麦粉 ハン粉 砂糖 でんぶん	米油 ごま油 ごま	しそ(葉) こまつな にんじん	梅肉 もやしきゅうり ねぎ だいこん 玉ねぎ えのきたけ	609kcal 28.1g 1.9g	小魚 	

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※食物アレルギーの観点からも、給食で初めて口にする食材（特に果物や魚介類）がないようにご配慮ください。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。