



# 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	<div>【初午】<sup>はつま</sup>牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup> こぎつねごはん ほっけの文化干し<sup>ぶんかぼ</sup> 野菜のごまあえ<sup>やさい</sup> ふろふきだいこんのそぼろあんかけ</div> 	とり肉 油揚げ ほっけ文化干し	牛乳	米 砂糖 でんぶん	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	<div>【行事食 節分】<sup>ぎょうじしよく</sup> 牛乳<sup>せつぶん</sup> セルフ恵方巻き（ちらしずし・手巻きのり）<sup>えほうまき</sup> きなこ豆<sup>まめ</sup> とりごぼう汁<sup>じる</sup></div> 	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	<div>ジョア（ストベリー） ポークカレーライス かいそうサラダ くだもの（かんぺい）</div> 	ぶた肉 ひよこまめ	ジョア（スト ロベリー） 海藻ミックス	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	米油 バター	にんじん	にんにく 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	<div>牛乳 ごはん かつおでんぶ<sup>ごもく</sup> 五目たまごやき うめのりサラダ・吹雪汁<sup>ふぶきじる</sup></div>	粉かつお みそ とり肉 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	<div>【冬季オリンピック開幕<sup>とうき</sup> イタリア料理<sup>かいまく りょうり</sup>】 牛乳 テーブルロールパン ラザニア ズッパ・ディ・レグーミ<sup>まめ</sup>（豆のスープ） くだもの（いちご）</div> 	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	ヨーティング パン 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	にんにく 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	<div>【めしー1グランプリ：ごはん部門<sup>ぶもん</sup> 1位<sup>い</sup>】 牛乳 わかめごはん ししゃもの石垣揚げ<sup>いしがき あ</sup> からしあえ お事汁<sup>こと じる</sup></div>	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	<div>【6年生のリクエストメニュー：第10位<sup>だいい</sup>】 牛乳 おろしぶた丼<sup>どん</sup> ワンタンスープ くだもの（りんご）</div>	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	にんにく 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	<div>牛乳 麦ごはん<sup>むぎ</sup> 魚の香草パン粉焼き<sup>さかな こうそう こや</sup> ハニーサラダ カレー肉じゃが<sup>にく</sup></div>	シルバー 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	藻類 
13金	<div>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<sup>とうふ い</sup></div> 	ベーコン とり肉 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	【 <sup>まちだ</sup> 町田の朝食 <sup>ちょうしよく</sup> メニュー <sup>きゅうしよく</sup> ～給食にも <sup>しょう</sup> ッカリで賞～】 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 でんぷん 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 22.7 g 2.1 g	
18 水	【めしー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 27.9 g 2.1 g	
19 木	【 <sup>しょくいく</sup> 食育の日 <sup>ひ</sup> ウクライナ料理 <sup>りょうり</sup> 】 牛乳 パンブーシュカ(パソンのガーリックオイル焼き) ポルシチ  シャキシキポテトサラダ 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 乾燥ピーツ せとか	577kcal 22.4 g 2.3 g	
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 焼き竹輪 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 32.0 g 2.7 g	
24 火	【 <sup>ねんせい</sup> 6年生のリクエストメニュー：第7位】 <sup>しろ</sup> 白ぶどう&ほうれんそうジュース 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 グリーンピース コーン キャベツ みかん缶 バイン缶 もも缶	642kcal 18.1 g 1.6 g	
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 でんぷん	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 たもぎだけ	554kcal 24.6 g 2.6 g	
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 27.1 g 2.0 g	
27 金	【 <sup>ねんせい</sup> 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 パン粉 砂糖 でんぷん	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 28.1 g 1.9 g	

※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。