



2月の給食献立予定表

2025年1月30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				
3 月	ぎょうじしよく せつぶん ぎゅうにゅう 【行事食 節分】 牛乳 せつぶん あ ず 節分ごはん いわしのから揚げ ごま酢かけ ゆる あえ とりごぼう汁 	とり肉 油揚げ 大豆 いわし 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	米 砂糖 でんぷん 米粉 こんにゃく	米油 ごま	にんじん 赤しそ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ねぎ	653kcal 31.0g 2.3g	緑黄色野菜 	
4 火	ねんせい だい い 【6年生のリクエストメニュー：第3位】 牛乳 チーズたっぷりピザトースト ふゆやさい 冬野菜のあったかポトフ フルーツポンチ	ツナ ぶた肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	無塩食パン 砂糖 さつまいも	米油	トマト缶 にんじん かぶ(葉)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン はくさい れんこん かぶ パイ缶 みかん缶 りんご缶 黄桃缶	643kcal 26.2g 1.6g	ナッツ類 	
5 水	牛乳 ポークカレーライス イタリアンドレッシングサラダ くだもの(れいこう)	ぶた肉 ひよこめ	牛乳	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 りんご きゅうり グリーンピース キャベツ れいこう	677kcal 21.1g 1.8g	小魚 	
6 木	牛乳 ごはん いかのピリ辛ソース あまずあえ おでん	いか うすら卵 がんもどき ちくわ 生揚げ さつま揚げ	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	593kcal 32.1g 2.7g	きのこ 	
7 金	牛乳 わかめごはん 魚の香草パン粉焼き うめのりサラダ お事汁	助宗たら あずき みそ	牛乳 わかめ チーズ のり	米 パン粉 砂糖 さといも こんにゃく		こまつな にんじん	もやし はくさい 梅肉 ごぼう だいこん	574kcal 27.1g 2.1g	ナッツ類 	
10 月	牛乳 からあげピラフ 野菜の洋風スープ ぐりとぐらの米粉カステラ	とり肉 たまご ベーコン	牛乳	米 でんぷん 米粉 砂糖 はちみつ	米油 バター	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン はくさい えのきだけ	652kcal 21.3g 2.1g	豆類 	
12 水	牛乳 雑穀ごはん 魚のごまみそ焼き かいそうサラダ はくさいのそぼろ汁	さば みそ とり肉 豆腐	牛乳 海藻ミックス	米 玄米 もちきび あわ 砂糖 でんぷん	ごま	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん 玉ねぎ しめじ はくさい ねぎ えのきだけ しょうが	610kcal 24.9g 1.9g	乳製品 	
13 木	牛乳 むぎごはん ししゃもの南部焼き ハニーサラダ カレー肉じゃが	ぶた肉	牛乳 ししゃも	米 麦 はちみつ つきこんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま 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	637kcal 26.0g 1.7g	大豆製品 	
14 金	ほっかいどう の 北海道飲むヨーグルト トマトクリームパンネ ジュリエンスープ こめこ い 米粉のさつまいも入りココアドーナツ	ベーコン 豆腐 調製豆乳 大豆	飲むヨーグルト 牛乳 粉チーズ	ペンネマカロニ 砂糖 米粉 さつまいも	オリーブ油 米油	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく 玉ねぎ セロリー しめじ はくさい えのきだけ	661kcal 21.0g 2.2g	藻類 	

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 月	牛乳 ごはん かつおでんぶ ^{ごもく} 五目たまご ^や 焼き からしあえ・吹雪汁 ^{ふぶき じる}	粉かつお 豆腐 とり肉 たまご ぶた肉 みそ	牛乳 干ひじき	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま 米油 ごま油	にんじん こまつな	たけのこ もやし はくさい だいこん ねぎ	561kcal 26.6g 2.1g	乳製品 
18 火	【ウクライナ料理 ^{りょうり} 】 牛乳 パンプーシュカ(パ ^や ソのがーリック ^や 焼き) ボルシチ シャキシャキポテトサラダ くだもの(りんご) 	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 ピーツ りんご	584kcal 22.0g 2.2g	ナッツ類 
19 水	牛乳 こぎつねごはん ^{さかな} 魚のマッシュポテト ^や 焼き 野菜のごまあえ ^{あすか じる} 飛鳥汁	とり肉 油揚げ さけ 豆腐 みそ	牛乳	米 アルファ化米 砂糖 じゃがいも	ごま	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ はくさい もやし ねぎ だいこん えのきだけ	601kcal 30.7g 1.9g	藻類 
20 木	【6年生のリクエストメニュー：第9位 ^{だい} 】 牛乳 ターメリックライス ポークビーンズ 元気 ^{げんき} サラダ くだもの(いちご)	ぶた肉 大豆 かつお節	牛乳 こんぶ	米 じゃがいも 米粉 砂糖	米油 ごま オリーブ油	にんじん	玉ねぎ セロリー しめじ グリーンピース きゅうり だいこん キャベツ コーン いちご	576kcal 21.7g 1.7g	小魚 
21 金	【6年生のリクエストメニュー：第7位 ^{だい} 】 牛乳 ごはん ^{うめあじ} 梅味チキンカツ ^{じる} 糸寒天 ^{いとかんてん} と野菜 ^{やさい} のあえもの すまし汁	とり肉 豆腐 調製豆乳	牛乳 糸寒天	米 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	米油 ごま油 ごま	しそ こまつな にんじん	梅肉 もやし きゅうり だいこん えのきだけ ねぎ	599kcal 27.8g 1.9g	魚類 
26 水	牛乳 パセリライス ぶた肉 ^{にく} の赤ワイン ^{あか} 風味 ^{ふうみ} 豆乳スープ ^{とうにゅう} くだもの(かんぺい)	ぶた肉 ベーコン 調製豆乳	牛乳	米	米油 オリーブ油	パセリ にんじん こまつな	りんご 玉ねぎ マッシュルーム コーン かんぺい	613kcal 26.8g 2.0g	ナッツ類 
27 木	牛乳 焼きうどん ^や おこのみポテト きのこのかきたま汁 ^{じる}	いか ぶた肉 油揚げ たまご かつお節 豆腐	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 えのきだけ しいたけ	547kcal 25.9g 2.7g	乳製品 
28 金	牛乳 ごはん ^{ぎん} 銀だらの西京焼き ^{さいきょうや} 金時豆 ^{きんときまめ} の甘煮 ^{あまに} ふうろふき大根 ^{だいこん} のそぼろあんかけ	銀だら みそ 金時豆 とり肉	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま油		しょうが だいこん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	660kcal 26.6g 1.8g	藻類 

※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。