



2月こんだてひょう



町田市立金井小学校

		こんだて	主な食材と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
			血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える			
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
2	月	牛乳	とり肉	牛乳	精白米	米油	にんじん	もやし	559 kcal	 2日 「 初午給食(こぎつねごはん) 」 2月1日は「初午(はつうま)」。昔は日付を十二支に当てはめて数えていて、2月の最初にやってくる「午」の日が「初午」です。 初午には、全国各地の稲荷神社では「初午済」というお祭りが行われ、五穀豊穡を祈ります。 稲荷神社には、狛犬ではなく、キツネがいて、キツネの好物とされる「油揚げ」に、収穫されたお米を詰めた「稲荷寿司」をお供えします。 給食では、稲荷寿司と同じく「油揚げ」と「お米」を使った「こぎつねごはん」を提供します。
		こぎつねごはん	油揚げ	のり	砂糖					
3	火	鶏肉の照り焼き	花かつお		うどん	ごま油	にんじん	玉ねぎ	543 kcal	
		磯香和え	かつお節	豆腐	さつまいも					
4	水	牛乳	かわらみそ	牛乳	精白米	ごま油	にんじん	えのきたけ	500 kcal	
		白ごま坦々うどん	かつお節	豆腐	小麦粉					
5	木	やみつぎキャベツ	かまぼこ		上新粉	ごま油	にんじん	えのきたけ	14.7 g	
		鬼まんじゅう								
6	金	牛乳	さわらみそ	牛乳	精白米	ごま油	にんじん	えのきたけ	512 kcal	
		わかめごはん	かつお節	豆腐	小麦粉					
9	月	さわらの西京焼き	かまぼこ		麦	ごま油	にんじん	えのきたけ	23.3 g	
		えのきと小松菜の和え物								玉ねぎ
10	火	ちらしかまぼこのすまし汁				ごま油	にんじん	えのきたけ	26.1 g	
										玉ねぎ
12	木	牛乳	ベーコン	牛乳	食パン	オリーブオイル	ピーマン	玉ねぎ	576 kcal	
		ピザトースト	とり肉	チーズ	砂糖					トマト
13	金	イタリアンサラダ	たまご		パン粉	オリーブオイル	ピーマン	玉ねぎ	21.0 g	
		ミルファンティ								にんじん
16	月	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	大豆油	にんじん	キャベツ	661 kcal	
		ソースカツ丼	かつお節		麦					きゅうり
17	火	キャベツときゅうりの甘酢和え	油揚げ		小麦粉	大豆油	にんじん	キャベツ	26.1 g	
		打ち豆汁			砂糖					大根
19	木	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	大豆油	にんじん	キャベツ	576 kcal	
		麦ごはん	豆腐		麦					きゅうり
20	金	豆腐ハンバーグ	かつお節		片栗粉	大豆油	にんじん	キャベツ	21.0 g	
		みそドレサラダ	とり肉		砂糖					玉ねぎ
24	火	のっぺい汁			こんにゃく	大豆油	にんじん	キャベツ	507 kcal	
										しょうが
26	木	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	ごま油	にんじん	キャベツ	500 kcal	
		あんかけチャーハン	たまご		片栗粉					ねぎ
27	金	青のりビーンズ	大豆		白菜の南蛮漬け	ごま油	にんじん	キャベツ	20.5 g	
										しょうが
28	土	白菜の南蛮漬け				ごま油	にんじん	キャベツ	19.2 g	
										しょうが
30	日	牛乳	かつお節	牛乳	精白米	ごま油	にんじん	キャベツ	500 kcal	
		梅茶漬け	さけ		砂糖					糸みつば
31	月	鮭の焼き漬				ごま油	にんじん	キャベツ	16.6 g	
		キャベツと小松菜のごまみそ和え								にんじん
32	火	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	ごま油	にんじん	キャベツ	593 kcal	
		ボークカレーライス	たまご		麦					トマト
33	水	フレンチサラダ	大豆		片栗粉	ごま油	にんじん	キャベツ	19.7 g	
		チョコプリン			チョコプリン					玉ねぎ
34	木	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	大豆油	にんじん	キャベツ	548 kcal	
		ゆかりごはん	かつお節		麦					ゆかり
35	金	いかのかりんとう揚げ	とり肉		小麦粉	大豆油	にんじん	キャベツ	14.5 g	
		もやしと小松菜の辛子和え			片栗粉					大根
36	土	せんべい汁			南部せんべい	大豆油	にんじん	キャベツ	2.5 g	
										玉ねぎ
37	日	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	大豆油	にんじん	キャベツ	548 kcal	
		焼き鳥丼	豆腐		麦					ゆかり
38	月	即席漬	大豆		砂糖	大豆油	にんじん	キャベツ	13.1 g	
		呉汁	油揚げ		片栗粉					玉ねぎ
39	火	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	大豆油	にんじん	キャベツ	538 kcal	
		ターメリックライス	えび		小麦粉					トマト
40	水	エビのクリームソースがけ			小松菜	大豆油	にんじん	キャベツ	20.8 g	
		カラフルサラダ			生クリーム					赤ピーマン
41	木	果物(いよかん)				大豆油	にんじん	キャベツ	2.1 g	
										玉ねぎ
42	金	牛乳	ベーコン	牛乳	黒砂糖パン	オリーブオイル	ピーマン	玉ねぎ	528 kcal	
		黒砂糖パン	たまご	チーズ	ぎょうざの皮					ほうれんそう
43	土	朝からでも簡単☆時短キッシュ！	豆腐		砂糖	オリーブオイル	ピーマン	玉ねぎ	21.2 g	
		レモンドレッシングサラダ	ベーコン		マカロニ					トマト
44	日	トマトと豆乳のパスタスープ				オリーブオイル	ピーマン	玉ねぎ	2.5 g	
										にんじん
45	月	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	大豆油	にんじん	キャベツ	50 kcal	
		麦ごはん	生揚げ		麦					ゆかり
46	火	シシャモの甘辛焼き			砂糖	大豆油	にんじん	キャベツ	14.7 g	
		かぶと白菜の赤しそ和え			こんにゃく					さやいんげん
47	水	いもたき			さといも	大豆油	にんじん	キャベツ	2.5 g	
										玉ねぎ
48	木	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	大豆油	にんじん	キャベツ	540 kcal	
		ジャンバラヤ	ウィンナー		麦					ゆかり
49	金	ABCスープ	豆腐		マカロニ	大豆油	にんじん	キャベツ	23.8 g	
		果物(いちご)	レンズめめ							玉ねぎ
50	土	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	大豆油	にんじん	キャベツ	2.5 g	
		うぐいすきなこ揚げパン	大豆		麦					ゆかり
51	日	コールスローサラダ			砂糖	大豆油	にんじん	キャベツ	598 kcal	
		ポークビーンズ			じゃがいも					トマト
52	月	牛乳	ふた肉	牛乳	ショートニング	大豆油	にんじん	キャベツ	28.3 g	
		うぐいすきなこ揚げパン	豆腐		パン					グリーンピース
53	火	野菜スープ			小麦粉	大豆油	にんじん	キャベツ	2.4 g	
										玉ねぎ
54	水	牛乳	ふた肉	牛乳	精白米	大豆油	にんじん	キャベツ	562 kcal	
		発酵乳	豆腐		麦					ゆかり
55	木	ジャージャーめん	きなこ		砂糖	大豆油	にんじん	キャベツ	21.2 g	
		豆腐ドーナッツ			片栗粉					玉ねぎ
56	金	牛乳	ふた肉	牛乳	蒸し中華麺	大豆油	にんじん	キャベツ	564 kcal	
		麦ごはん	豆腐		小麦粉					ゆかり
57	土	タラの香草焼き			砂糖	大豆油	にんじん	キャベツ	20.7 g	
		青大豆とひじきのサラダ								玉ねぎ
58	日	野菜スープ				大豆油	にんじん	キャベツ	2.2 g	
										玉ねぎ

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。