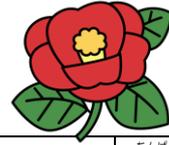




2月こんだてひょう



2025. 1. 31
町田市立金井小学校

		こんだて		主な食材と働き			たんぱく質 脂質 エネルギー 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		
3	月	牛乳	節分ごはん いわしのかば焼き 即席漬 豆腐のみそ汁	牛乳 炒り大豆 塩昆布 いわし 刻み昆布 豆腐 油揚げ みそ	精白米 麦 片栗粉 米白絞油 砂糖 じゃがいも	白菜 にんじん きゅうり 玉ねぎ ねぎ	26.6g 22.8g 590kcal 2.4g	3日 「節分給食」 2月2日は節分です。節分ごはんは、炒り大豆を炊き込んだごはんです。また、「節分いわし」「糀いわし」といった風習もあることから、いわしのかば焼きを作る予定です。
4	火	牛乳	ターメリックライス クリームソースがけ コールスローサラダ	牛乳 とり肉	精白米 バター 米サラダ油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム 小松菜 きゅうり レモン果汁 ホールコーン	18.9g 19.4g 548kcal 1.8g	
5	水	牛乳	じゃこチャーハン みそポテト 春雨スープ	牛乳 ちりめんじゃこ みそ ふた肉	精白米 米サラダ油 ごま油 じゃがいも 小麦粉 米白絞油 砂糖 春雨	にんじん ししいたけ ねぎ グリーンピース 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜	21.0g 19.8g 612kcal 2.8g	
6	木	牛乳	わかめごはん たらこの幽庵焼き 白菜のごまあえ おこと汁	牛乳 わかめご飯の具 助菜たら あずき 米みそ	精白米 麦 砂糖 白いりごま 白すりごま 砂糖 米サラダ油 里芋 こんにゃく	ゆず果汁 小松菜 もやし 白菜 大根 にんじん ごぼう ねぎ	24.4g 12.1g 501kcal 2.5g	6日 「事八日給食」 2月8日は「事八日」「事の日」です。正月行事が終わり、農作業などの日常生活が始まる日とされています。事の日には、五穀豊穡と無病息災を願って、「おこと汁」を食べる風習があります。里芋、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、小豆の6つを基本の食材とした、具沢山のみそ汁です。
7	金	牛乳	豚すき丼 野菜の甘酢あえ けんちん汁	牛乳 ふた肉 とり肉 豆腐	精白米 つきこんにゃく 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん 大根	28.4g 12.7g 538kcal 2.8g	
10	月	牛乳	麦入りごはん さばの幽庵焼き 青菜とコーンのあえもの かきたま汁	牛乳 さば 糸削り 豆腐 たまご	精白米 麦 片栗粉	小松菜 もやし ホールコーン えのきだけ にんじん 玉ねぎ	27.8g 16.5g 538kcal 2.1g	
12	水	牛乳	麦入りごはん カレーマナー豆腐 ポテト入りナムル くだもの	牛乳 ふた肉 みそ 豆腐	精白米 麦 米サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米白絞油	にんにく にんじん だけのこ ししいたけ ねぎ たら もやし 小松菜 ネーブル	21.5g 17.4g 554kcal 1.8g	
13	木	牛乳	サンマー麺 中華蒸しパン くだもの	牛乳 ふた肉	米サラダ油 冷凍ラーメン ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし たら きくらげ 干し椎茸 だけのこ ほんかん	24.7g 18.6g 564kcal 2.3g	14日 「お弁当給食」 なかよし給食です。縦割り班で給食手作りのお弁当給食を食べます。
14	金	飲むヨーグルト	コッペパン 鶏肉のから揚げ ウインナー フライドポテト 塩昆布キャベツ ミニトマト	飲むヨーグルト とり肉 ウインナー 塩昆布	コッペパン 片栗粉 小麦粉 米白絞油 じゃがいも	にんにく キャベツ ミニトマト	32.4g 29.8g 605kcal 1.5g	
18	火	牛乳	麦入りごはん 肉じゃが 焼きししゃも 野菜のおかかあえ	牛乳 ふた肉 ししゃも 糸削り	精白米 麦 米サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし ホールコーン	22.9g 11.5g 529kcal 1.4g	
19	水	牛乳	中華丼 わかめサラダ くだもの	牛乳 ふた肉 いか むきえび わかめ	精白米 米サラダ油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 干し椎茸 きくらげ もやし さやいんげん きゅうり あまくさ	22.6g 11.9g 500kcal 2.4g	20日 「食育の日 ～アイラブ和食の日 毎月19日は食育の日です。世界に誇る和食文化を子供たちに知ってもらえるよう季節の和食や郷土料理を紹介しています。今月は滋賀県の打ち豆汁を紹介し、打ち豆は、蒸した大豆をつぶし、乾燥させたものです。火の通りが早く、やわらかい食感で食べやすくなります。
20	木	牛乳	麦入りごはん いかのかりん揚げ からしあえ 打ち豆汁	牛乳 いか 油揚げ 打ち豆 みそ	精白米 麦 片栗粉 小麦粉 米白絞油 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	しょうが もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	26.0g 17.4g 588kcal 2.3g	
21	金	発酵牛乳	スパゲティチキンクリームソース レモンドレッシングサラダ チョコレートブラウニー	乳酸菌飲料 ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 バター 小麦粉 砂糖 チョコチップ ココア	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 キャベツ レモン果汁 ホールコーン きゅうり	22.8g 19.4g 662kcal 1.7g	
25	火	牛乳	シンガポールチキンライス 野菜のレモンあえ 中華風コーンスープ	牛乳 とり肉 たまご	精白米 米サラダ油 砂糖 片栗粉	にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 クリームコーン ホールコーン しょうが	25.2g 14.4g 510kcal 2.7g	21日 「2月お誕生日給食」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れています。1月にお誕生日を迎える皆さんには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
26	水	牛乳	ひよこ豆のチキンカレーライス ピクルス くだもの	牛乳 とり肉 ひよこ豆	精白米 麦 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマトケチャップ セロリー りんごソース 大根 れんこん きゅうり いよかん	18.8g 17.9g 591kcal 2.2g	
27	木	牛乳	黒砂糖パン おから入りキッシュ風 カントリーサラダ バイザンヌスープ	牛乳 ベーコン おから たまご ピザチーズ 生クリーム ふた肉	黒砂糖パン バター 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 大根 きゅうり キャベツ もやし レモン果汁 にんじん セロリー 白菜	23.8g 25.9g 537kcal 2.9g	
28	金	牛乳	麦入りごはん 豚肉と生揚げの甘辛炒め 大根の華風漬け 豆乳入りみそ汁	牛乳 ふた肉 生揚げ 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	精白米 麦 米サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	しょうが さやいんげん ねぎ 大根 きゅうり ごぼう にんじん	30.1g 19.7g 596kcal 2.9g	25日 「世界の料理給食 ～シンガポール シンガポールチキンライスは、茹で鶏と、チキンスープで炊いたごはんです。給食風にアレンジして作る予定です。



☆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。