



献立表 2月




| 日曜日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | ひとこと メモ | 栄養価 |
|------|--|---|---|---|---|--|
| 1 金 | ごはん 家常豆腐 (チャージャンドアップ) 春雨のサラダ 厚焼き卵 おかか和え 大豆ナゲット 牛乳 | 豚ひき肉 生揚げ みそ ハム 厚焼きたまご 大豆ナゲット かつお節 牛乳 | 米 油 ごま油 かたくり粉 はるさめ 中華ドレッシング | しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ ピーマン(赤、青) きゅうり もやし コーン ミニトマト ほうれんそう | 家常豆腐は、中国の 家庭料理です。ピリ 辛のみそ味で、ごはん が進みます。 | エネルギー 893 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.5 g |
| 4 月 | 行事食を楽しもう！節分献立 きび入りごはん(梅干し) いわしの蒲焼き ブロッコリーのごま和え 生揚げの四川煮 野菜の昆布和え さつまいもの雪化粧 牛乳 | いわし 豚ひき肉 みそ 生揚げ 塩昆布 牛乳 | 米 きび かたくり粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも | 梅干し ブロッコリー ミニトマト にんにくしょうが グリンピース だいこん キャベツ きゅうり にんじん | 節分には、魔除けのため にいわしを使う風習が ありますが、1日遅れ ですが、給食でもいわし を味わいます。 | エネルギー 874 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.7 g |
| 5 火 | ターメリックライス がんばるぞーカレー 魚の南部焼き 小松菜とコーンの和えもの ひじきの煮物 キャロットラペ 牛乳 | 豚肉 ひよこまめ ホキ ひじき 油揚げ 牛乳 | 米 バター 油 じゃがいも ごま こんにやく 砂糖 オリブ油 | にんにくしょうが 玉葱 にんじん グリンピース こまつな コーン れんこん にんにく バジル | ひよこ豆は「ガルバン ゾー」ともいいます。「ガル バンゾー」を「がんばる ぞー」にかけて、頑張 る皆さんを応援します！ | エネルギー 847 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.1 g |
| 6 水 | ゆかりじゃこごはん 鶏の唐揚げ 野菜の浅漬け ミニトマト ツナとひじきの大根サラダ きんぴら 果物 牛乳 | ちりめんじゃこ 鶏肉 ひじき 大豆 ツナ 牛乳 | 米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま コーン こんにやく | ゆかりしょうが キャベツ きゅうり ミニトマト だいこん みずな レモン ごぼう にんじん りんご 缶詰 | 生徒の皆さんに人気 の唐揚げ。今月も一 人3個食べられます ！ | エネルギー 860 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 1.9 g |
| 7 木 | ごはん(手作りひじきふりかけ) ハンバーグ トマトソース 付け合せ野菜 まごわやさいサラダ さつまいものパイン煮 小松菜とコーンの華風炒め 牛乳 | ハンバーグ ひじき かつお節 ちりめんじゃこ わかめ 大豆 牛乳 | 米 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 さつまいも | 玉葱 ミックスベジタブル ブロッコリー キャベツ にんじん 椎茸 パイン缶詰 こまつな コーン | ビタミンたっぷりの給 食を食べ、風邪を 予防しましょう。 | エネルギー 891 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g |
| 8 金 | ごはん ビビンバ いかのフリッター ミニトマト ごぼうのごまマヨサラダ すりおろしりんごミニゼリー 牛乳 | 豚肉 いか 大豆 チーズ 牛乳 | 米 油 砂糖 ごま かたくり粉 ごま油 中華ドレッシング 天ぷら粉 ごまマヨドレッシング | にんにくしょうが 玉葱 にんじん もやし こまつな ミニトマト ごぼう きゅうり コーン すりおろしりんごミニゼリー | ビビンバは、韓国の 混ぜごはんです。野 菜がたっぷり入るメ ニューです。 | エネルギー 888 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.3 g |
| 12 火 | ごはん 生揚げと豚肉のオイスターソース炒め ししゃものカレー天ぷら ミニトマト パンサンデー 果物 のむヨーグルト | 生揚げ 豚肉 ししゃも のむヨーグルト | 米 砂糖 かたくり粉 油 小麦粉 はるさめ ごま油 | しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ たけのこ 椎茸 ねぎ こまつな 赤ピーマン ミニトマト もやし きゅうり オレンジ | 生揚げには、カルシウ ム、鉄、亜鉛などの 成長期に欠かせない ミネラルが多く含ま れています。 | エネルギー 774 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.7 g |
| 13 水 | キムタクごはん さばの塩焼き 茹でブロッコリー もやし中華サラダ 切り干し大根の煮物 果物 牛乳 | 豚ひき肉 さば 油揚げ 高野豆腐 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 ごま油 中華ドレッシング | しょうが にんじん たくあん ブロッコリー ばくさいキムチ漬 きゅうり 赤ピーマン もやし コーン ミニトマト 切り干し大根 パイン缶詰 | 「キムタクごはん」 は、キムチとたくわ んが入るから、この 名前がつけました。 | エネルギー 813 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.5 g |
| 14 木 | ベアパン(チョコチップ&ミルク) 鶏肉のマーマレード焼き トマトソースパスタ さつまいもとミックスビーンズのサラダ ほうれん草とコーンのソテー 牛乳 | 鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ チーズ 牛乳 | チョコチップ ハン ミルク マーマレード パン ごま油 オリブ油 さつまいも マネー 砂糖 バター | にんにくしょうが マーマレード キャベツ ブロッコリー 玉葱 トマト水煮 こまつな コーン ピーマン(赤、青) ほうれんそう | 今日のパンは、小学 校給食でも人気の 「チョコチップパン」で す。おかずもしっかり 食べてください。 | エネルギー 818 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 2.4 g |
| 15 金 | ごはん 鮭の竜田揚げ 大豆あなかけ すき昆布の煮付け フライドポテト すりおろしピーチミニゼリー 牛乳 | 鮭 大豆 刻み昆布 高野豆腐 さつま揚げ 牛乳 | 米 かたくり粉 油 しらたき じゃがいも | しょうが こまつな 玉葱 にんじん 赤ピーマン 椎茸 さやいんげん パセリ すりおろしピーチミニゼリー | 大豆は積極的に摂 りたい食品です。今日 は大豆をあなかけに 入れ、食べやすくなる ように工夫しました。 | エネルギー 844 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g |
| 18 月 | じゃこ入りわかめごはん 魚のマスタード焼き もやしのナムル 大根の鶏そぼろ煮 厚焼き卵 小松菜と油揚げの和えもの チーズ 牛乳 | わかめ ちりめんじゃこ メルルーサー 鶏ひき肉 厚焼きたまご 油揚げ かつお節 チーズ 牛乳 | 米 マヨネーズ ごま油 砂糖 こまつな かたくり粉 | にんじん きゅうり もやし ミニトマト だいこん ねぎ にんにく グリンピース こまつな しめじ | 大根に含まれる葉 成分「シアスタゼ」に は、消化を助け、発 がん性物質を抑制する 効果があるそうです。 | エネルギー 831 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g |
| 19 火 | 食育の日！世界の料理★インド ごはん タンドリーチキン キャベツのソテー クリームマカロニ 野菜のアチャール 大豆とじゃこのハチツ炒め 牛乳(ミルクココア) | 鶏肉 ヨーグルト あさり ベーコン 牛乳 パスタ マネー チーズ 大豆 ちりめんじゃこ | 米 砂糖 油 マカロニ ごま ごま油 はちみつ ミルク(ココア) | にんにくしょうが キャベツ にんじん 玉葱 グリンピース きゅうり だいこん | 毎月19日は食育の 日！今日は、インド 料理を紹介します。 | エネルギー 989 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 2.1 g |
| 20 水 | 焼き豚チャーハン 棒餃子 青梗菜の炒めもの ジャーマンポテト 海藻ナムルサラダ 果物 牛乳 | 焼き豚 ウィナー 海藻ミックス 牛乳 | 米 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま | にんじん ねぎ グリンピース チンゲン菜 しめじ 黄ピーマン 玉葱 切り干しだいこん こまつな パセリ りんご 缶詰 | 町田市特注の棒餃子 にチャーハンを合わ せた、「ガッツリ系」献 立です。 | エネルギー 854 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.0 g |
| 21 木 | ゆかりごはん さばのごみそだれ うずら卵添え 小松菜のソテー いり鶏 安倍川さつま 白菜のレモン和え 牛乳 | さば みそ うずら卵 鶏肉 きな粉 牛乳 | 米 砂糖 ごま オリブ油 こんにやく さつまいも 油 ごま油 | ゆかりしょうが こまつな キャベツ えのき にんじん たけのこ れんこん さやいんげん はくさいレモン | 脳の活性化と風邪予 防に必要な栄養素を そろえた献立で、受 験生を応援します！ | エネルギー 876 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g |
| 22 金 | ごはん(手作り小松菜ふりかけ) 豆腐のミートグラタン プレーンオムレツ きのこスパゲティ ひじき入りサラダ 果物 牛乳 | ちりめんじゃこ 豆腐 かつお節 フレーンオムレツ 豚ひき肉 チーズ 脱脂粉乳 ひじき 牛乳 | 米 ごま油 ごま油 砂糖 米粉 パン粉 スパゲティ オリブ 油 和風ドレッシング | こまつな にんじん 玉葱 トマト水煮 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり パセリ コーン 黄桃缶 | 給食では野菜を使っ たふりかけを手作 りしています。 | エネルギー 827 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.8 g |
| 25 月 | ごはん 白身魚のフライ ミニトマト きゃべつとひじきのカレー炒め ポテトサラダ チリコンカン じゃこ入り三色和え ジョア(いちご) | ほきフライ ひじき チーズ 大豆 鶏ひき肉 ベーコン ちりめんじゃこ ジョア(いちご) | 米 油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 バター | キャベツ ミニトマト にんじん きゅうり コーン 玉葱 にんにく トマトピューレ パセリ こまつな もやし | 生徒の皆さんには、 魚料理も積極的に食 べてほしいです。今日 は食べやすいよう にフライにしました。 | エネルギー 821 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g |
| 26 火 | ごはん ロースとんかつ せん切りキャベツ ミニトマト 肉じゃが ゆで野菜のごまだれがけ 金時豆の甘煮 牛乳 | ロースとんかつ 豚肉 金時豆の甘煮 牛乳 | 米 油 じゃがいも 砂糖 ごま | しょうが キャベツ ミニトマト 玉葱 グリンピース にんじん もやし こまつな | やわらかくて美味し い！と評判の、ロース とんかつです。 | エネルギー 867 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g |
| 27 水 | ソース焼きそば いかのガーリック揚げ ブロッコリーとミニトマト わかめとレンコンの韓国風 さつまいもと大豆のごまがらめ チーズ 牛乳 | 豚肉 いか わかめ チーズ 大豆 牛乳 | 中華麺 油 かたくり粉 ごま 砂糖 ごま油 さつまいも | もやし キャベツ 玉葱 にんじん こまつな ミニトマト ブロッコリー れんこん 赤ピーマン にんにく | 生徒の皆さんに人気 の焼きそばです。い かはよくかんで食べ てください。 | エネルギー 778 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 4.4 g |
| 28 木 | パエリア 鶏肉のスタミナ焼き キャベツとコーンのソテー クリームビーンズポテト ベーコンと小松菜のサラダ すりおろし洋梨ミニゼリー 牛乳 | むきえび いか 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 ミックスビーンズ チーズ ひじき ベーコン | 米 バター 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま | にんにくパセリ 玉葱 にんじん 赤ピーマン ねぎ キャベツ コーン ミニトマト こまつな すりおろし洋梨ミニゼリー | 鶏肉のスタミナ焼き は、小学校給食でも人 気のメニューです。に んにく、ねぎで香りづけ し、香ばしく焼きます。 | エネルギー 804 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.9 g |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※調味料については、記載していないものもあります。

※アレルギー対応は行っていません。加工品(斜体で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

スプーン印のある日は
スプーンをご持参ください
ただし、箸は毎日つきます



≪2月の平均栄養価≫
エネルギー：850 kcal たんぱく質：32.0 g
脂質：25.5g 食塩相当量：2.5g
カルシウム：397 mg 鉄分：3.9g

★毎月19日は食育の日★ ～世界の料理～
2月の食育の日献立は「インド料理」です。
タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルト・塩・香辛料を合
わせたものに揚げ、焼いたものです。本場では「タンドール」
という釜で焼きます。
アチャールは、インドのお漬物です。