



2月の献立表

♥マークは、^{め ちしょうがっこう} ^{ねんせい} ^{だいさんちゅうがっこう} ^{ねんせい} 染地小学校6年生と第三中学校3年生からのリクエストメニューです。

令和7年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし たいの 体の調子を整える
2月	^{ねんせい} ^{いか} ^{がくしゅう} ^{こんだて} ^{くみ} 6年生家庭科学習献立 1組0さん ごはん ^{わふうとうふ} 和風豆腐ハンバーグ チーズのポテトサラダ トマトと大根の味噌汁 	○	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ、ハム、チーズ あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、パンこ じゃがいも、さとう でんぶん	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、トマト だいこん、はねぎ
3火	いわしのかば焼き ^や ^{どん} ^{やさい} ^あ 丼 野菜のみそ和え おにぎり ^{せつぶん} ^{ぶん} 福豆 	○	ぎゅうにゅう、いわし みそ、かまぼこ もずく、だいず	こめ、おおむぎ でんぶん、あぶら こま、さとう	しょうが、にんじん きゅうり、キャベツ もやし、みずな、だいこん ねぎ、えのきだけ
4水	『こまったさんのシチュー』 ♥ピザトースト ♥チキンクリームシチュー ♥コーンフ레이크サラダ 	○	ぎゅうにゅう、ベーコン チーズ、とりにく ちようせいとうにゅう とうにゅうクリーム	パン、あぶら、こむぎこ じゃがいも、マーガリン コーンフ레이크、さとう	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、にんじん しめじ、キャベツ、はくさい きゅうり、ホールコーン
5木	お好み焼き ♥肉団子と白菜のスープ ♥アロエ入りフルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、こなかつお おかか、あおのり	あぶら、ちゅうかめん じゃがいも、こむぎこ、さとう エッグケアマヨネーズ あげだま、でんぶん、はるさめ	キャベツ、ねぎ、コーン、もやし パにしょうが、たまねぎ しょうがはくさい、にんじん しいたけ、こまつな、みかん りんご、バナナ、アロエシモン
6金	ミラノ・コレティオリピック献立  フォカッチャ ズッパ・ディ・ペッシェ バーニャカウダ風サラダ いちごのパナコッタ	○	ぎゅうにゅう、たら あさり、えび、いか ちようせいとうにゅう ぜらチン、アガー なまクリーム	フォカッチャ さとう、パンこ じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、えだまめ セロリ、トマト、パセリ ブロッコリー、だいこん にんじん、いちごジャム
9月	^{ねんせい} ^{いか} ^{がくしゅう} ^{こんだて} ^{くみ} 6年生家庭科学習献立 1組Nさん ごはん さつまいもと玉ねぎの味噌汁 カレーから揚げ 野菜のごまのり和え 	○	ぎゅうにゅう、とりにく じゃこ、のり、みそ	こめ、でんぶん あぶら、こま さつまいも	しょうが、ほうれんそう はくさい、にんじん たまねぎ、えのきだけ はねぎ
10火	^{ねんせい} ^{いか} ^{がくしゅう} ^{こんだて} ^{くみ} 6年生家庭科学習献立 2組Hさん ココアパン サーモングラタン ツナサラダ 野菜スープ 	○	ぎゅうにゅう、さけ ちようせいとうにゅう とうにゅうクリーム とうにゅうチーズ、ツナ	パン、あぶら じゃがいも、マーガリン あぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、レタス きゅうり、キャベツ コーン、はくさい、もやし
12木	『大根はエライ』 おろしスパゲッティ  きゅうりとわかめのサラダ ♥ガトーショコラ	○	ぎゅうにゅう、ツナ とりにく、のり、わかめ ちようせいとうにゅう とうにゅうクリーム	スパゲッティ、あぶら さとう、でんぶん こむぎこ、マーガリン	パセリ、にんにく、たまねぎ にんじん、レモン、だいこん キャベツ、はくさい、きゅうり
13金	♥枝豆昆布ごはん 小魚の甘辛揚げ ♥五目きんぴら ♥豆乳味噌汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく しおこんぶ、メヒカリ さつまあげ、とりにく、みそ ちようせいとうにゅう	こめ、おおむぎ でんぶん、あぶら さとう、こんにやく じゃがいも	えだまめ、ごぼう にんじん、だいこん たまねぎ、はねぎ
16月	♥味噌ラーメン ♥春巻き いかと野菜の和えもの	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、いか、くきわかめ	ちゅうかめん、あぶら はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう はるまきのかわ	しょうが、にんにく、ねぎ しいたけ、もやし、キャベツ にんじん、たけのこ、コーン きゅうり、はくさい、しょうが
17火	『ばいばあちゃんのおもちつき』 こへい ^{こへい} ^{はくさい} 五平もち 白菜のしらす和え ひんのペ汁 清見オレンジ 	○	ぎゅうにゅう、みそ しらすぼし、ぶたにく あぶらあげ	アルファかまい さとう、こま、こむぎこ あぶら、じゃがいも	ほうれんそう、はくさい もやし、にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ、こまつな ねぎ、きよみオレンジ
18水	♥キムタクごはん ♥トックスープ ♥野菜チップ 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、おおむぎ、あぶら トック、じゃがいも さつまいも	にんにく、キムチ、たまねぎ つぼづけ、ねぎ、にんじん きくらげ、たけのこ、もやし こまつな、ごぼう、かぼちゃ
19木	♥ガーリックライス ♥魚のバーベキューソース ジャーマンポテト マカロニトマトスープ	○	ぎゅうにゅう もうかさめ、ベーコン ウィンナソーセージ	こめ、おおむぎ こむぎこ、あぶら、さとう はちみつ、じゃがいも マカロニ	にんにく、コーン、たまねぎ しょうが、レモン、にんじん セロリ、トマト
20金	♥カツカレー ♥福神漬  ♥コーンと白菜のサラダ いよかん ^{だいさんちゅうがっこう} ^{れんけん} ^{おうえん} ^{こんだて} ^{だいさんちゅうがっこう} ^{れんけん} ^{おうえん} ^{こんだて} ^{だいさんちゅうがっこう} ^{れんけん} ^{おうえん} ^{こんだて} 第三中学校受験応援献立	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	こむぎこ、パンこ あぶら、こめ、じゃがいも マーガリン、はちみつ さとう	にんにく、しょうが、コーン たまねぎ、にんじん、はくさい あんずジャム、ぶくじんづけ もやし、きゅうり、いよかん
24火	♥わかめごはん 魚とコーンの揚げ煮 豆腐サラダ	○	ぎゅうにゅう、わかめ じゃこ、まんだい とうふ、のり	アルファかまい でんぶん、あぶら じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たけのこ、きゅうり コーン、チンゲンサイ たまねぎ、キャベツ
25水	『忍者サスケいさん にくまんだいすきの巻』  ♥手作肉まん ポテト入り華風サラダ ♥青菜の中華スープ しらぬい	○	ぎゅうにゅう ぶたにく、たら とうふ	さとう、こむぎこ ラード、でんぶん あぶら、じゃがいも	たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが はくさい、キャベツ きゅうり、にんじん にんにく、こまつな、もやし
26木	^{ねんせい} ^{いか} ^{がくしゅう} ^{こんだて} ^{くみ} 6年生家庭科学習献立 2組Nさん そばろごはん ポークソテー 豆もやしの和えもの なめこ汁 	○	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、さといも	しょうが、ほうれんそう たまねぎ、にんにく まめもやし、もやし、にんじん こまつな、なめこ だいこん、はねぎ
27金	『おえさんといもうと』 ミートドリア ベーコンとほうれん草のスープ  ♥シモネードゼリー	○	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく だいず、チーズ アガー、かんてん	アルファかまい、バター あぶら、さとう こむぎこ、じゃがいも はちみつ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト パセリ、ほうれんそう、レモン

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきだけが届きます。

2月平均栄養価

エネルギー	612kcal	たんぱく質	24.5g
脂質	27.6g	食塩相当量	2.6g

