



がつ こんだてひょう
2月の献立表

マークは、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	赤の仲間 ちや肉になる	青の仲間 ねつ 熱や力のもとになる	緑の仲間 かだ ちょっと 体の調子を整える
2月	6年生家庭科学習献立 1組Oさん ごはん 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 じやかいも、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、なねぎ
3火	いわしのかば焼き丼 やさいののみそ和え おに鬼さんスープ 福豆	○	ぎゅうにゅう 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 ごまさとう	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	『こまつさんのシチュー』 ♥ピザトースト ♥チキンクリームシチュー ♥コーンフレークサラダ	フックメニュー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ、とりにく ちょうせいとうにゅう とうにゅうクリーム	パン、あぶら、こむぎこ じやかいも、マーガリン コーンフレーク、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 じやかいも、こむぎこ、さとう エッグケアマヨネーズ あげまでんぶん、はるさめ	キャベツ、ねぎ、コーン、もやし べにしようが、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、レモン
6金	ミラ・コレティナオリンピック献立 フォカッチャ ズッパ・ディ・ベッシエ バーニャカウダ風サラダ いちごのパンナコッタ	雪の結晶 イタリア国旗 雪の結晶	ぎゅうにゅう たら あさり、えび、いか ちょうせいとうにゅう ゼラチン、アガ なまクリーム	フォカッチャ さとう、パンこ じやかいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、えだまめ セロリー、トマト、バセリ ブロッコリー、だいこん にんじん、いちごジャム
9月	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 やさいののみそ和え	○	ぎゅうにゅう とりにく じやこ、のり、みそ	こめ、でんぶん あぶら、ごま 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	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 やさいののみそ和え	○	ぎゅうにゅう うさけ ちょうせいとうにゅう とうにゅうクリーム	パン、あぶら じやかいも、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	フックメニュー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく、のり、わかめ ちょうせいとうにゅう 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	えだまめこんぶごはん こざかな あまからあ ♥枝豆昆布ごはん 小魚の甘辛揚げ ごもく どうにゅうみそ和え ♥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 ちょうせいとうにゅう	こめ、おおむぎ でんぶん、あぶら さとう、こんにゃく じやかいも	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、ににく、ねぎ しいたけ、もやし、キャベツ にんじんだけのこ、コーン きゅうり、はくさい、しょうが
17火	『ばばばあちゃんのおもちつき』 五平もち 白菜のしらす和え ひんのベジ 濃見オレンジ	フックメニュー	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、ごま、こむぎこ あぶら、じやかいも	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、じやかいも さつまいも	ににく、キムチ、たまねぎ つぼづけ、ねぎ、にんじん きくらげ、だけのこ、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 ワインソーセージ	こめ、おおむぎ こむぎこ、あぶら、さとう はちみつ、じやかいも マカロニ	ににく、コーン、たまねぎ しょうが、レモン、にんじん セロリー、トマト
20金	♥カツカレー ♥福神漬け ♥コーンと白菜のサラダ いよかん	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、じやかいも マーガリン、はちみつ さとう	ににく、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、ふくじんづけ 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 じやこ、まんだい とうふ、のり	アルファかまい でんぶん、あぶら じやかいも、さとう	ににく、しょうが、ねぎ にんじんだけのこ、きゅうり コーン、チングン、さい たまねぎ、キャベツ
25水	『忍者サ/スケじいさん にくまんだいきの巻き』 手作り肉まん ポテト入り華風サラダ ♥青菜の中華スープ しらぬい	フックメニュー	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、じやかいも	たまねぎ、だけのこ しいたけ、しょうが はくさい、キャベツ きゅうり、にんじん ににく、こまつな、もやし
26木	6年生家庭科学習献立 2組Nさん そぼろごはん ポーカソティー 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、さとう	しょうが、ほうれんそう たまねぎ、ににく まめもやし、もやし、にんじん こまつな、なめ だいこん、なねぎ
27金	『ねえさんといもうと』 ミートドリア ベーコンとほうれん草のスープ ♥レモネードゼリー	フックメニュー	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく たいすい、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、じやかいも はちみつ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト バセリ、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。

ちょうふし しまい どし ながのけんきじまだいらむら 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
脂質 22.6g

たんぱく質 24.5g
食塩相当量 2.6g

