



# 2月 献立表

太字で表記している献立は、七夕のリクエストスターを見つけた子からのリクエストメニューです。  
◎マークがついている献立は、6年生から、卒業前に食べたい！とリクエストがあつたメニューです。

令和8年1月30日  
調布市立杉森小学校  
校長 濱松 章洋  
栄養士 土谷 喜美子

日にち	お知らせ 牛乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 糖質 食事相当量	ひとくちメモ
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
			血や肉になる	動く力のもとになる	体の調子を整える		
2 (月)	○	うすや 薄焼きメロンパン ボトフ 海藻サラダ	卵、牛乳 ワイン、ベーコン、鶏肉、鶏がら ちりめんじゃこ、海藻ミックス	パン、バター、砂糖、小麦粉、グラニュー糖 じゃが芋 ごま油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、大根、セロリー にんじん、小松菜、キャベツ、もやし	531 Kcal 23.2 g 22.4 g 3.0 g	まるいパンのうえに、クリーク一生地を塗り、グラニュー糖をかけて焼きます。生地が薄いので、薄焼きです。
3 (火)	節分	あいのり 揚げ物のちらし寿司(セルフ巻き) 切り干大根の甘酢あえ すまし汁・福豆	鮭、高野豆腐、焼きのり 切干大根 だし昆布、削り節・福豆	米、砂糖、てんぷん、油 砂糖 麸	生姜、にんじん、干びょう、干し椎茸 切干大根、きゅうり、もやし、にんじん 大根、えのき草、みつば、ほうれん草	536 Kcal 21.0 g 16.6 g 2.2 g	てまきのりを1人2枚配ります。細巻きにしても、ちぎって上にかけてよし。好きな食べ方でどうぞ☆
4 (水)	○	⑤ねぎ塩豚丼 野菜チップ わかめスープ	豚肉 生わかめ、木綿豆腐、削り節	米、押し麦、ごま油、砂糖、てんぶん さつま芋、油 白ごま	玉ねぎ、もやし、ねぎ、あさつき、にんにく、生姜 かぼちゃ、れんこん ねぎ、小松菜、えのき草	531 Kcal 18.7 g 18.0 g 2.5 g	ねぎ塩豚丼と野菜チップは、6年生からのリクエスト！卒業する前に食べたいメニューは◎マークです。
5 (木)	○	⑥鶏ごぼうピラフ プロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏挽き肉 鶏肉、ベーコン、鶏がら	米、油 油、オリーブオイル、砂糖 オリーブオイル	ごぼう、にんじん、グリンピース プロッコリー、キャベツ、にんじん、ホールコーン セロリー、玉ねぎ、ほうれん草、水菜	531 Kcal 18.7 g 18.0 g 2.5 g	ねがい 6年生から、ピラフとのリクエストがあったので、今月の洋食メニューは、ピラフ祭り！！
6 (金)	○	⑦ごはん・油淋鶏 大根とわかめの中華サラダ 青菜とコーンのスープ	鶏肉 生わかめ 鶏ごし豆腐、鶏がら	米・てんぶん、小麦粉、油、砂糖 油、ごま油、砂糖 てんぶん	生姜、ねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、大根 チンゲン菜、ねぎ、ホールコーン	537 Kcal 19.8 g 20.2 g 2.1 g	ねんせい 6年生から、ごはん、にくからあらわし油淋鶏と中華サラダがありました。6年生のリクエスト月間です。
9 (月)	○	山菜おこわ みそおでん 野菜のマヨしょうゆあえ	角切り昆布、さつま揚げ、竹輪、削り節、白みそ	アルファ米（山菜おこわ） こんにゃく、じゃが芋、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、砂糖	大根、にんじん 小松菜、にんじん、もやし、キャベツ	530 Kcal 19.9 g 12.3 g 2.9 g	がっこう ぼうさいむらわくすうに、わかめ・五目・山菜の3種類の炊き出し用のごはんが届きました。
10 (火)	ブックメニュー	ハムピラフ 団こまつさんのシチュー フルーツポンチ	ロースハム、ベーコン 鶏肉、豆乳、鶏がら	米、オリーブオイル 油、じゃが芋、小麦粉、 乳不使用マーガリン 砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム 玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、マッシュルーム、 クリームコーン みかん缶、バイン缶、白桃缶、りんご缶	576 Kcal 18.8 g 18.2 g 1.8 g	フルーツポンチは、リクエストスターを見つけた4年2組と6年生からのダブルリクエストです！
12 (木)	社会5科年見生会	手作り肉まん 八宝菜 パンサンスー	牛乳、豚挽き肉 豚肉、ほたて、いか、鶏がら ロースハム、綠豆春雨	小麦粉、砂糖、ラード、油、 ごま油、てんぶん ごま油、てんぶん 砂糖、ごま油	生姜、ねぎ、たけのこ にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、白菜、 チンゲン菜、もやし、さくらげ きゅうり、もやし、にんじん	543 Kcal 23.1 g 19.8 g 2.2 g	にく かわ てく 手作り肉まんは、皮から手作り！社会科見学の5年生、食べられなくてごめんなさい！来年をお楽しみに！
13 (金)	オリエンタルチキン	鮭とチキンのトマトクリームスパゲッティ ぱりぱりハニーサラダ ガトーショコラ	鮭、鶏肉、鶏がら、生クリーム ロースハム 豆乳	スパゲッティ、バター、油、 小麦粉、オリーブオイル じゃが芋、油、はちみつ 小麦粉、砂糖、油、乳不使用マーガリン、粉砂糖	生姜、ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 プロッコリー、ホールトマト にんじん、キャベツ	760 Kcal 26.9 g 26.3 g 2.0 g	ガトーショコラも、ダブルリクエスト！ミラノオリンピックにちなんでスパゲッティはイタリアカラー！
17 (火)	○	木島平村産のごはん・野沢菜ぶりかけ 焼きししゃも・野菜の磯あえ みそ汁	ちりめんじゃこ ししゃも・海苔の佃煮 油揚げ、木綿豆腐、削り節、みそ汁(赤・白)	木島平村産の米・油、白ごま 野沢菜漬け、万能ねぎ キャベツ、小松菜、にんじん、もやし 大根、小松菜、キャベツ	野沢菜漬け、万能ねぎ キャベツ、小松菜、にんじん、もやし 大根、小松菜、キャベツ	541 Kcal 26.3 g 17.3 g 1.7 g	リクエストではないけれど、木島平村のごはんと野沢菜ぶりかけの木島平コンビも隠れた人気メニュー。
18 (水)	○	担々麺 ポテトチーズ春巻き デコポン	豚挽き肉、白みそ、鶏がら 牛乳、ピザチーズ	蒸し中華麺、ごま油、砂糖、 練りごま、すりごま じゃが芋、バター、春巻の皮、 小麦粉、油	たけのこ、もやし、にら、生姜、にんにく、ねぎ デコポン	572 Kcal 22.0 g 25.2 g 2.6 g	ねんせい 6年生から「担々麺」と「ラーメン」のリクエストがあつたので担々麺にしました！
19 (木)	○	ガーリックライス・キーマカレー シーザーサラダ グレープフルーツゼリー	豚挽き肉、鶏がら 粉チーズ アガー	米、オリーブオイル・油、 乳不使用マーガリン、小麦粉 さつま芋、油、砂糖、オリーブオイル 砂糖	生姜、ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリンピース にんじん、キャベツ、むき枝豆 グレープフルーツジュース	595 Kcal 18.0 g 20.2 g 2.7 g	ねんせい 6年生から「カレー」とリクエストがあつたので、今月はキーマカレーにしました！たくさん食べてね！
20 (金)	○	きつねうどん お好み焼き ヌーブル	油揚げ、鶏肉、削り節、だし昆布 豚挽き肉、粉かつお、おかか、 青のり	うどん、砂糖、油 小麦粉、おろし山芋 ヌーブル	にんじん、大根、小松菜、えのき草、ねぎ キャベツ、万能ねぎ、紅生姜 ヌーブル	612 Kcal 27.6 g 20.1 g 2.7 g	がつ かんきつるい 2月は、柑橘類がおいしい季節です。今日のヌーブルは、広島県産の国産ヌーブルです☆
24 (火)	ワールドランチ	『フィリピン』 チキンアドボ（鶏肉の煮込み丼） アジアンサラダ ニラガ（牛挽き肉と野菜のスープ）	鶏肉	アルファ米、砂糖、黒砂糖、 油、じゃが芋 オリーブオイル、砂糖 じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、ピーマン 大根、キャベツ、きゅうり、水菜、黄バブリカ、 パクチー <sup>玉ねぎ、白菜、チングン菜</sup>	533 Kcal 19.8 g 16.4 g 1.3 g	ジョン先生の母国フィリピン。アジアンサラダには、パクチーがほんの少しだけ入っています。ニラガには…、にはらは入ってません。
25 (水)	○	ごはん・鮭の竜田揚げ 水菜とお揚げの柚子酢あえ たまり汁	鮭 油揚げ かまぼこ、削り節、だし昆布	米・てんぶん、小麦粉、油 砂糖	生姜 キャベツ、もやし、にんじん、水菜、ゆず 大根、にんじん、白菜、ねぎ	576 Kcal 26.2 g 22.0 g 1.7 g	ねんせい 6年生から、魚だけでなく「魚・竜田揚げ(けいわだく)」とリクエストがあったので、竜田揚げに！
26 (木)	日本味めぐり	長崎県 長崎ちゃんぽん 浦上そぼろ 長崎カステラ	豚肉、いか、かまぼこ、豚骨、 鶏がら、牛乳 豚肉、さつま揚げ 卵、牛乳	スマッシュティ、ラード、ごま油 糸こんにゃく、砂糖、油 グラニュー糖、三温糖、油、はちみつ、強力粉、小麦粉、ざらめ じゃが芋 卵、牛乳	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、さくらげ ごぼう、にんじん、もやし	656 Kcal 26.7 g 22.3 g 2.3 g	ねんせい 6年生からラーメンとのリクエストがあつたのですが、ごめんなさい！社会科見学です。卒業間際の3月をお楽しみに！
27 (金)	○	お豆のピラフ ジャーマンポテト 花野菜のスープ	ひよこ豆、ベーコン ベーコン、粉チーズ 鶏肉、鶏がら	米、オリーブオイル じゃが芋 オリーブオイル	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリンピース にんじん、玉ねぎ にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、フロッコリー、カリフラワー	534 Kcal 18.1 g 18.2 g 2.0 g	プロッコリーとカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜で、花野菜と呼ばれます。

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。木島平村産：米、えのき草、野沢菜漬け、きくらげ 地場野菜：今月の使用はありません

□はブックメニューの日です。今月は『こまつさんのシチュー』（作：寺村 輝夫/絵：岡本 風子）にちなんだ献立です。

