



2月 献立表



太字 で表記している献立は、セタ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！とリクエストがあったメニューです。

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 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動き力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える		
2 (月)		○	薄焼きメロンパン ポトフ ◎海藻サラダ	卵、牛乳 ウィンナー、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 232 g 22.4 g 3.0 g	まるいパンの上に、クッキー生地を塗り、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	○	揚げ鰯のちしし寿司(セルフ恵方巻) ◎切干大根の甘酢あえ すまし汁・福豆	鰯、高野豆腐、焼きのり さつま芋、油 だし昆布、削り節・福豆	米、砂糖、でんぶん、油 砂糖 鰯、えのき茸、みつば、ほうれん草	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、えのき茸、みつば、ほうれん草	536 Kcal 210 g 16.6 g 2.2 g	手巻きのりを1人2枚配ります。手巻きのりでも、ちぎって上にかけてもよし！好きな食べ方でどうぞ☆
4 (水)		○	◎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、でんぶん 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、えのき茸	531 Kcal 187 g 18.0 g 2.5 g	ねぎ塩豚丼と野菜チップスは、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)		○	◎鶏ごぼうピラフ ブロッコリーサラダ 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、グリーンピース ブロッコリー、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 187 g 18.0 g 2.5 g	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)		○	◎ごはん・◎油淋鶏 大根とわかめの中巻サラダ ◎青菜とコーンのスープ	鶏肉 生わかめ 絹ごし豆腐、鶏がら	米・でんぶん、小麦粉、油、砂糖 油、ごま油、砂糖 でんぶん	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 198 g 20.2 g 2.1 g	6年生から、ごはん、肉・唐揚げとリクエストがあり、油淋鶏にしました。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 ゆず 野菜のマヨしょうゆあえ	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 199 g 12.3 g 2.9 g	学校の防災備蓄倉庫には、わかめ・五目・山菜の3種類の炊き出し用のごはんが備蓄されています。
10 (火)	ブックメニュー		ハムピラフ ◎こまだったさんのシチュー ◎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、クリームチーズ みかん缶、パイナップル、白桃缶、りんご缶	576 Kcal 188 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年生 科見学	○	手作り肉まん ハヤシ菜 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、緑豆春雨	小麦粉、砂糖、ラード、油、ごま油、でんぶん ごま油、でんぶん 砂糖、ごま油	生姜、玉ねぎ、ねぎ、だけのこ にんにく、生姜、にんじん、だけのこ、白菜、チンゲン菜、もやし、きくらげ きゅうり、もやし、にんじん	543 Kcal 231 g 19.8 g 2.2 g	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)	ミラノ・オリンピック	○	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	鶏肉、鮭、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	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、ホールトマト にんじん、キャベツ デコボン	760 Kcal 269 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・野菜菜ふりかけ 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(赤・白)	木島平村産の米・油、白ごま ごま油、でんぶん ごま油、でんぶん	野菜菜漬け、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 263 g 17.3 g 1.7 g	リクエストではないけれど、木島平村のごはんは野菜菜ふりかけの木島平産の米、食べられなくてごめんなさい！来年をお楽しみに！
18 (水)		○	◎担々麺 ポテトチーズ春巻き デコボン	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、醤油、ごま、すりこぎ、春巻の皮、小麦粉、油	だけのこ、もやし、にら、生姜、にんにく、ねぎ デコボン	572 Kcal 220 g 25.2 g 2.6 g	6年生から「担々焼きそば」と「ラーメン(多数)」のリクエストがあっ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	にんにく・セロリー、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース 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 180 g 20.2 g 2.7 g	6年生から「カレー」とリクエストがあったので、今日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 ネーブル	油揚げ、鶏肉、削り節、だし昆布 豚挽き肉、粉かつお、おかつ、青のり	うどん、砂糖、油 小麦粉、おろし山芋	にんじん、大根、小松菜、えのき茸、ねぎ キャベツ、万能ねぎ、紅生姜 ネーブル	612 Kcal 276 g 20.1 g 2.7 g	2月は、柑橘類がおいしい季節です。今日のネーブルは、広島県産の国産ネーブルです☆
24 (火)	ワールドランチ	○	「フィリピン」フィリピン料理は、伝統料理にスペインや中国の食文化を取り入れた多彩な味わいが特徴です。 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 牛挽き肉、鶏がら	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、黄パプリカ、パクチー 玉ねぎ、白菜、チンゲン菜	533 Kcal 198 g 18.4 g 1.3 g	ジュリー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…、にらは入ってません。
25 (水)		○	◎ごはん・◎鯖の竜田揚げ 水菜とお揚げの柚子酢あえ たまり汁	鯖 油揚げ かまぼこ、削り節、だし昆布	米・でんぶん、小麦粉、油 砂糖 ごま油、でんぶん	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 262 g 22.0 g 1.7 g	6年生から、肉だけでなく「魚」竜田揚げ(クワダ)とリクエストがあったので、鯖の竜田揚げに！
26 (木)	日本味めぐり	○	「長崎県」長崎県は、漁業が盛んです。ちゃんぽんは「混ぜ合わせる」という意味があり、いろいろな具が入っています。 長崎ちゃんぽん 浦上そば 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	スパゲッティ、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	にんにく、生姜、にんじん、玉ねぎ、だけのこ、キャベツ、もやし、干し椎茸、きくらげ ごぼう、にんじん、もやし	656 Kcal 267 g 22.3 g 2.3 g	6年生からラーメンとのリクエストがあったのですが、ごめんなさい！しゃがみかけんがく社会科見学です…。卒業間近の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、グリーンピース 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、ブロッコリー、カリフラワー	534 Kcal 181 g 18.2 g 2.0 g	ブ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、えのき茸、野菜菜漬け、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『こまだったさんのシチュー』(作：寺村 輝夫/絵：岡本 楓子)にちなんで献立です。

