



がつ こんだてひょう  
**2月 献立表**

調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。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。  
木島平村産：ぶなしめじ、えのき、きくらげ、りんご、野沢菜  
地場野菜：ねぎ、大根

令和5年1月31日  
調布市立滝坂小学校  
校長 小林 美也子  
栄養士 山本 美杏

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
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	
1 (水)		○	ミルクパン ・ <b>ネミグラスハンバーグ</b> キャロットドレッシングサラダ <b>ABCスーヅ</b> ← 1-3, 3-1, 4-3 リクエスト	豚ひき肉、豆乳 2-1 鶏肉、鶏ガラ	ミルクパン・油、パン粉、乳なしマーガリン 油、オリーブ油、砂糖 油、アルファベットマカロニ	玉ねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、にんじん、レモン汁 にんじん、キャベツ、パセリ、玉ねぎ	546 Kcal 27.3 g 23.7 g
2 (木)	アメリカ料理	○	ジャンバラヤ クラムチャウダー グレープゼリー	鶏肉 ベーコン、ほたて、牛乳、生クリーム、鶏ガラ アガー	米、オリーブ油 じゃが芋、小麦粉、油、バター 砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、マッシュルーム、トマトペースト 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ グレープジュース	611 Kcal 19.8 g 22.5 g
3 (金)	節分	○	揚げいわしのちらしずし こんにゃくと野菜の梅サラダ すまし汁 ・ 福豆	いわし、高野豆腐 のり 削り節、だし昆布 ・ 福豆	米、酢、砂糖、でんぷん、油 サラダこんにゃく、砂糖	しょうが、にんじん、かんぴょう、干し椎茸、いんげん 水菜、キャベツ、にんじん、きゅうり、練り梅 大根、えのきたけ、たけのこ、ほうれん草、ねぎ	541 Kcal 21.2 g 17.0 g
6 (月)		○	ごはん ・ のりの佃煮 鯖の文化干し ・ 野菜のごまあえ みそ汁	のり、削り節 さば みそ、削り節、だし昆布	米、砂糖 すりごま、ねりごま 里芋	もやし、白菜、にんじん、ほうれん草 大根、しめじ、ねぎ	548 Kcal 25.9 g 16.2 g
7 (火)		○	和風スパゲッティ 大根と水菜のじゃこサラダ <b>手作りビーナツ</b> ← 5-2 リクエスト	鶏肉、ベーコン、のり じゃこ 豆腐	スパゲッティ、オリーブ油 油、ごま油、砂糖 小麦粉、砂糖、油	にんにく、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、エリンギ 大根、にんじん、水菜	655 Kcal 25.3 g 23.3 g
8 (水)		○	マーボー豆腐丼 わかめスープ いちご	豚ひき肉、鶏ガラ、みそ、豆腐 わかめ、鶏ガラ	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん ごま、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、にら、干し椎茸 ねぎ、小松菜、えのきたけ いちご	536 Kcal 21.8 g 16.9 g
9 (木)		○	<b>ガーリックトースト</b> ← 5-1 白菜とかぼちゃの豆乳シチュー ハニーサラダ	粉チーズ 鶏肉、豆乳、鶏ガラ	食パン、バター 油、じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン じゃが芋、油、はちみつ	にんにく、パセリ 玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、しめじ、パセリ キャベツ、もやし、にんじん	565 Kcal 19.6 g 28.7 g
10 (金)		○	ゆかりごはん ・ <b>花しゅうまい</b> わかめときゅうりの酢の物 中華スープ <b>梅茶漬汁</b> ← 5-2 リクエスト <b>ポテチース春巻き</b> ← 5-2, 6-2 リクエスト ささみと野菜のマヨしょうゆあえ	豚ひき肉、鶏ひき肉 わかめ、しらす 鶏肉、鶏ガラ	米 ・ でんぷん、しゅうまいの皮 砂糖 ごま油、でんぷん	たまねぎ、しょうが きゅうり、キャベツ きくらげ、チンゲン菜、白菜、えのきたけ、にんじん、しょうが、ねぎ	580 Kcal 24.1 g 15.5 g
13 (月)		○	<b>海鮮トマトリゾット</b> ツナコーンサラダ ガトーショコラ	えび、いか、鶏ガラ ツナ 豆乳	米、オリーブ油 砂糖、油 小麦粉、砂糖、油、乳なしマーガリン	にんにく、玉ねぎ、人参、パセリ もやし、にんじん、枝豆、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ	618 Kcal 23.7 g 22.7 g
15 (水)		○	ごはん ・ かつおでんぷ 鯖の西京焼き じゃが芋と大根のそぼろ煮	粉カツオ さわら、みそ 鶏ひき肉、削り節	米 ・ 砂糖、ごま 砂糖 油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、でんぷん	しょうが しょうが、大根、にんじん、いんげん	544 Kcal 26.0 g 15.4 g
16 (木)		○	<b>カレーうどん</b> ← わかかさ 竹輪のいそべ揚げ 野菜のからしあえ ・ りんご	鶏肉、だし昆布、削り節 焼き竹輪、青のり	うどん、油、砂糖、でんぷん 小麦粉、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、ほうれん草、ねぎ 小松菜、キャベツ、にんじん、もやし ・ りんご	549 Kcal 23.2 g 20.0 g
17 (金)		○	手作りマヨコーンパン <b>ポトフ</b> ← 4-1 リクエスト <b>つぶつぶみかんゼリー</b> ← 1-2 リクエスト	ウインナー、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ アガー	強力粉、砂糖、乳なしマーガリン じゃが芋 砂糖	ホールコーン にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、かぶ、セロリー、パセリ みかん缶、みかんジュース	555 Kcal 20.7 g 22.7 g
20 (月)	新潟県 郷土料理	○	ごはん ・ きりざい 車麩の卵とじ のっぺい汁	納豆、干しひじき 鶏肉、卵 かまぼこ、だし昆布、干し貝柱	米 ・ ごま 車麩、砂糖、でんぷん 里芋、こんにゃく	にんじん、小松菜、たくあん、野沢菜 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、絹さや にんじん、大根、干し椎茸、しめじ、ほうれん草、ねぎ	543 Kcal 23.1 g 13.9 g
21 (火)		○	ごはん ・ いかステーキ 糸寒天のごまだれサラダ 大根汁	いか 糸寒天 だし昆布、削り節	米 ・ でんぷん、油、砂糖 ごま油、砂糖、ねりごま、すりごま	たまねぎ きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん 大根、白菜、ねぎ、えのきたけ	531 Kcal 22.3 g 16.9 g
22 (水)		○	<b>タコライス</b> ← 3-3 リクエスト もずくスープ 清美オレンジ	豚ひき肉、チーズ もずく、豆腐、削り節	米、押麦、油、砂糖 油、ごま油、砂糖、ごま さつまいも、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、セロリー、ホールトマト、キャベツ にんじん、白菜、ねぎ 清美オレンジ	546 Kcal 22.4 g 17.5 g
24 (金)		○	あんかけ焼きそば チョレギサラダ 芋けんぴ	えび、いか、ほたて、かまぼこ、鶏ガラ わかめ	蒸し中華麺、油、ごま油、でんぷん 油、ごま油、砂糖、ごま さつまいも、油、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、チンゲン菜、もやし、きくらげ にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく	549 Kcal 19.7 g 18.4 g
27 (月)		○	ごはん ・ <b>鶏肉のバーベキューソース</b> パンサンスー チンゲン菜のスープ <b>2-2 リクエスト</b>	鶏肉 ハム 鶏ガラ	米 ・ 米粉、油、はちみつ 春雨、砂糖、ごま油	ねぎ、にんにく、りんご、レモン きゅうり、もやし、にんじん ねぎ、チンゲン菜、にんじん、ホールコーン、小松菜	580 Kcal 22.6 g 19.8 g
28 (火)	マクメニョー	○	麦ごはん ・ <b>★あつあげの肉巻き</b> 野菜の梅おかかあえ <b>★どうにゅうさんのみそじる</b>	厚揚げ、豚肉、みそ おかか 油揚げ、豆乳、みそ、削り節	米、押麦 ・ 砂糖 砂糖	万能ねぎ キャベツ、小松菜、にんじん、梅肉 かぶ、ねぎ、にんじん、白菜、ごぼう、ほうれん草	581 Kcal 21.8 g 21.1 g