



2025年2月こんだて



調布市立飛田給小学校

日 曜 日	主 食	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと 一言メモ
3 月	いわしのかばやきどん ごまみそあえ すましじる ふくまめ	○	ぎゅうにゅう、いわし、みそ、とうふ、だいず	こめ、でんぶん、あぶら、しろごま、さとう	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、みずな、ねぎ、だいこん	3日(月)2月2日は節分です。暦の上では春とされています。季節の変わり目は、悪い鬼が入りやすいとされるため、豆(魔を滅する)やイワシ(鬼が苦手とす)を食べてます。
4 火	きじまだいらのごはん やきとり いそかあえ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう、とり、く、あぶらあげ、おかか、のり、とうふ、たまご	こめ、あぶら、ざらめ、でんぶん	ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、えのきだけ、たまねぎ	5日(水)おかしな自主 焼きは、黄桃を黄身に 見立てて、白身は牛乳 寒天で作ります。卵で 作った目玉焼きそつくりですが、ほんのり甘いデザートです。
5 水	マーブルココアしょくパン ポークビーンズ マカロニサラダ おかしなめだまやき	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいず、ハム、かんてん	パン、あぶら、じゃがいも、さとう、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、パセリ、きゅうり、コーン、もも(かん)	12日(水)魚の包み揚げは、春巻きの皮に、しそをのせて、梅チー
6 木	ごはん いかにのうみやき ひじきのものに やさしいみそしる	○	ぎゅうにゅう、いか、だいず、あぶらあげ、ひじき、みそ	こめ、さとう、ごまあぶら、しろごま、かんざぶ	にんにく、ねぎ、ニラ、ごぼう、れんこん、にんじん、こまつな、かぶ、キャベツ	14日(金)バレンタインメニューです。スープには、ハート型の米粉マカロニが入っています。
7 金	スタミナどん チンゲンサイのスー りんご	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ	こめ、さとう、しろごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、ニラ、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、チンゲンサイ、えのきだけ、りんご	す。ショコラもち、上粉、白玉粉、豆腐を使って作ります。もちもちとした食感のデザートです。
10 月	ごはん はるさめ'リ'リンパ'ガ' こふきいも かぶのみそしる	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、はるさめ、パンコ、さとう、じゃがいも	ねぎ、だいこん、パセリ、かぶ、はくさい	18日(火)ツナ高菜 チャーハンに入っている『高菜漬』は、塩漬を乳酸菌発酵させた九州を代表する漬物です。
12 水	わかめごはん さかなのつつみあげ おひたし なめこのみそしる	○	コーヒーズぎゅうにゅう、わかめ、あかマンボウ、チーズ、おかか、とうふ、みそ	こめ、はるまぎのかわ、あぶら	しょうが、しそ、ほうれんそう、もやし、にんじん、なめこ、はくさい、ねぎ	20日(木)大分県の特産品「とり笑」です。下味をつけた鶏むね肉に、衣をつけて油で揚げます。
13 木	マーボーどうふどん はくさいスープ しろごまプリン	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、みそ、とうふ、とり、く、とうにゅう、かんてん、ゼラチン	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、しろごま	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、ニラ、はくさい、たまねぎ	21日(金)きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、ねぎ、だいこん、かぼちゃ、ほんしめじ
14 金	スパゲッティナポリタン ハートスープ ショコラもち	○	ぎゅうにゅう、ハム、ベーコン、とり、く、とうふ	スパゲッティ、あぶら、マカロニ、しょうしんこ、しらたまこ、ピュアココア、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、ダイストマト、キャベツ、こまつな、コーン	28日(水)「親子丼」は、にわとりの卵と鶏肉の組み合わせなので「親子」。他人丼は、にわとりの卵と豚肉の組み合わせで作られているので、「他人丼」という名前がつけられたそうです。
17 月	きじまだいらのごはん のりのつくだに ちくぜんに しめじとわかめのみそしる	○	ぎゅうにゅう、のり、とり、く、とうふ、わかめ、みそ	こめ、さとう、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ほししいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげん、しめじ、ねぎ	
18 火	ツナたかなチャーハン しるビーフン ☆やさしいチップス デコボン	○	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、しろごま、さつま、いも、じゃがいも、ビーフン	にんじん、たかなづけ、れんこん、かぼちゃ、にんにく、しょうが、きくらげ、もやし、はくさい、たけのこ、ねぎ、デコボン	
19 水	こぎつねごはん じゃがいものたまごやき とさずあえ いなかじる	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶたにく、たまご、あおのり、おかか、みそ、だいず	こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも、さといも	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、ねぎ、だいこん、かぼちゃ、ほんしめじ	
20 木	カレーうどん とりてん えだまめサラダ みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、く	うどん、あぶら、こむぎ、でんぶん、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、えだまめ、みかん	
21 金	ごはん ムツのごまだれやき くきわかめのいためもの ふぶきじる	○	ぎゅうにゅう、くろむつ、ぶたにく、くきわかめ、とうふ、みそ	こめ、さとう、しろごま、ごまあぶら、こんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	
25 火	カレーピラフ さけのポテマヨチーズやき やさしいスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、く、さけ、チーズ、レンズまめ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、いんげん、キャベツ、コーン、こまつな	
26 水	たにんどん のりあえ あおさのみそしる いちご 2こ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、おかか、のり、とうふ、あぶらあげ、あおさ、みそ	こめ、むぎ、こんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、こまつな、はくさい、もやし、ねぎ、いちご	
27 木	☆2しょくあげパン (きなこ・ココア) リヨネーズポテト ワンタンスープ	○	ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン、ぶたにく	パン、さとう、ミルクココア、グラニュー糖、バター、じゃがいも、わんたんのかわ、ごまあぶら、しろごま	にんにく、たまねぎ、しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、こまつな	
28 金	ごはん ほっけのしおこうじやき はりはりづけ はくさいのみそなべ	○	ぎゅうにゅう、ほっけ、こんが、ぶたにく、とうふ、とうにゅう、みそ	こめ、ごまあぶら、さとう、しろごま	きりぼしだいこん、もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい、しいたけ、しめじ、ねぎ	

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※6年生のリクエストです。

※調布市神奈川市の木島平村から「米、なめこ、しめじ、えのき、りんご」が届きます。

※今月の調布市産の野菜は、ありません。