



日/曜日	献立	お も な 材 料			行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
2月	牛乳 スパゲティミートソース ツナ入りサラダ ぼんかん	牛乳、豚肉、ツナ	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、ごま油	生姜、にんにく、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト、コーン、きゅうり、キャベツ、ぼんかん	
3火	牛乳 いわしの蒲焼き井 節分汁 きなこ豆	牛乳、いわし、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、大豆、きな粉 <b>2月3日 節分メニュー</b>	こめ、おおむぎ、でん粉、油、砂糖、ごま	生姜、人参、大根、長ねぎ、小松菜 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定	
4水	牛乳 豚キムチ丼 わかめと卵のスープ ナムル	牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉、豆腐、卵	こめ、おおむぎ、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、玉葱、白菜、長ねぎ、キムチ、にら、人参、小松菜、もやし 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定	
5木	牛乳 ごはん ほっけのちゃんちゃん焼き えのきと豆腐の味噌汁 ひよこ豆サラダ	牛乳、ほっけ、みそ、豆腐、油揚げ、みそ、ガルバンゾー	こめ、油、砂糖	キャベツ、玉葱、人参、えのきたけ、小松菜、長ねぎ、きゅうり、コーン 東京都産 小松菜 使用予定	
6金	牛乳 カレーピラフ 大豆と鶏肉のクリームスープ フルーツゼリー	牛乳、鶏肉、大豆、寒天	こめ、おおむぎ、じゃが芋、米粉、油、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、みかん、パイン、桃	
9月	牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き 豚汁 ひじきの炒り煮	牛乳、ぶり、豚肉、豆腐、みそ、ひじき、大豆、油揚げ	こめ、おおむぎ、砂糖、でん粉、油、じゃが芋、こんにゃく	ごぼう、大根、人参、長ねぎ 東京都産 長ねぎ 使用予定	
10火	牛乳 スタミナ丼 チンゲンサイの中華スープ スター☆サラダ	牛乳、豚肉、トウバンジャン、みそ、鶏肉 <b>マラソン大会応援メニュー</b>	こめ、おおむぎ、油、でん粉、ごま油、ごま、砂糖、米粉マカロニ	人参、玉葱、もやし、にら、生姜、にんにく、長ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ 東京都産 長ねぎ 使用予定	
12木	牛乳 スタミナうどん チーズ入りポテサラ春巻き(卵不使用) 白玉フルーツポンチ	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ハム、寒天缶 <b>マラソン大会応援メニュー</b>	うどん、油、砂糖、ごま、ごま油、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、春巻きの皮、白玉団子	長ねぎ、生姜、にんにく、人参、もやし、大根、小松菜、グリーンピース、みかん、りんご、パイン 東京都産 小松菜、長ねぎ 使用予定	
13金	牛乳 チキンライス バレンタイン♡スープ バレンタイン♡ブラウニー	牛乳、鶏肉、ベーコン、ウィンナー、豆乳 <b>バレンタインメニュー</b>	こめ、おおむぎ、砂糖、じゃが芋、米粉マカロニ、米粉、ココア、でん粉、油、チョコレート	トマト、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、セロリ、キャベツ、グリーンピース	マラソン大会前日
16月	牛乳 ご飯 いかのチリソースがけ ワンタンスープ チャブチェ	牛乳、いか、トウバンジャン、鶏肉、豚肉 <b>かみかみメニュー</b>	こめ、おおむぎ、でん粉、ごま油、砂糖、ワンタンの皮、油、春雨、ごま	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、白菜、えのきたけ、もやし、キャベツ、ピーマン	
17火	牛乳 カレーライス 人参ドレのサラダ でこぼん	牛乳、豚肉	こめ、おおむぎ、油、じゃが芋、小麦粉、オリーブオイル、砂糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、もやし、きゅうり、でこぼん	
18水	牛乳 揚げパン 花野菜のクリームシチュー レモン風味サラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム、チーズ	パン、砂糖、油、じゃが芋、米粉	人参、玉葱、ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン	
19木	牛乳 鮭ときのこのピラフ トマトポークシチュー ごまあえ	牛乳、鮭、豚肉	こめ、おおむぎ、じゃが芋、砂糖、小麦粉、油、ごま	にんにく、玉葱、しめじ、マッシュルーム、パセリ、人参、セロリ、トマト、グリーンピース、小松菜、もやし 東京都産 小松菜 使用予定	
20金	牛乳 ご飯 かみかみバーグ 大根の味噌汁 じゃこ入りサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、凍り豆腐、おかから、わかめ、油揚げ、みそ、じゃこ <b>かみかみメニュー</b>	こめ、おおむぎ、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	人参、玉葱、ごぼう、大根、長ねぎ、キャベツ、もやし 東京都産 長ねぎ 使用予定	
24火	牛乳 親子丼 根菜汁 フルーツミルクゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、わかめ、みそ、寒天、生クリーム	こめ、おおむぎ、砂糖、でん粉、じゃが芋	玉葱、人参、みつば、れんこん、ごぼう、長ねぎ、みかん、パイン 東京都産 長ねぎ 使用予定	
25水	牛乳 ご飯 肉豆腐 子持ちししゃもの磯辺揚げ 野菜の和え物	牛乳、豚肉、豆腐、こもちししゃも、青のり <b>コツコツ給食</b>	こめ、おおむぎ、油、しらたき、砂糖、小麦粉	生姜、人参、白菜、長ねぎ、さいいんげん、小松菜、もやし、コーン 東京都産 小松菜、使用予定	
26木	牛乳 卵チャーハン 春雨スープ 野菜のピリ辛漬け ぼんかん	牛乳、鶏肉、卵、トウバンジャン	こめ、おおむぎ、油、ごま油、春雨、砂糖	人参、玉葱、エリンギ、えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ、かぶ、キャベツ、もやし、きゅうり、生姜、ぼんかん	
27金	牛乳 しょうゆラーメン じゃがまるチーズ でこぼん	牛乳、鶏肉、豚肉、うずら卵、チーズ	中華めん、油、ごま油、じゃが芋、でん粉	にんにく、生姜、人参、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、コーン、でこぼん	6年生を送る会

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## 〈今月の給食指導目標〉

「バランスよく食事をしよう」

## 2月の平均

エネルギー : 640 kcal  
たんぱく質 : 26.8g  
脂 質 : 20.5g



今年の節分は2月3日です。節分の日には、いわしの頭をさしたひいらぎを玄関に飾ったり、鬼を追い出すために豆まきをしたりする風習があります。給食でも2月3日は節分にちなんだメニューです。しっかり食べて体から鬼を追い出しましょう！

## 節分の豆まき

