

令和7年度 2月分 小学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名 ★はリクエスト献立	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
2(月)	ごはん わかめうどんじる とりにくのみそやき きりぼしだいこんとこまつなのツナあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,あぶらあげ,わかめ,みそ,ツナ,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,さとう,うどん,こまあぶら	だいこん,にんじん,えのきだけ,なごねぎ,にんにく,きりぼしだいこん,もやし,こまつな	623kcal 28.4g
3(火)	ごはん てまきのり けんちんじる イワシフライ だいちミートキンパ むぎぢや	のり,とりにく,あぶらあげ,いわしフライ,ぶたにく,だいちミート,みそ	せいはいくまい,なたねあぶら,さといも,さとう,こまあぶら,ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,こんにやく,にんにく,たくあん,しいたけ,もやし,ほうれんそう	555kcal 23.4g
 tsuji 学生アイデアMenu 節分献立					
4(水)	はるのたけのここぎつねごはん とうふとなめこのみそしる ぶりのゆずぼんずおろしソースがけ ほうれんそうとなのはのおかかあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ,ぶり,ちくわ,かつおぶし,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,さとう,でんぶ	たけのこ,にんじん,だいこん,なめこ,なごねぎ,しょうが,ゆず,キャベツ,ほうれんそう,となのは	583kcal 28.2g
 tsuji 学生アイデアMenu 立春献立					
5(木)	★あげパン★ ブロッコリーとマカロニのスープ ほしがたオムレツ1~2ねん1こ 3~6ねん2こ わふうポテトサラダ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,オムレツ,かつおぶし,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,さとう,オリーブオイル,マカロニ,おしむぎ,じゃがいも,ノンエックマヨネーズ	セロリ,たまねぎ,にんじん,えだまめ,キャベツ,ブロッコリー,ホールコーン,きゅうり	537kcal 23.1g
6(金)	チキンカレーライス あじナゲット1~2ねん1こ 3~6ねん2こ だいこんわかめサラダちゅうかドレッシングあえ ★みかんシャーベット★ のむヨーグルト	とりにく,あじナゲット,わかめ,のむヨーグルト	せいはいくまい,なたねあぶら,じゃがいも,さとう,こむぎこ,ドレッシング	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト,だいこん,きゅうり,みかんシャーベット	661kcal 18.8g
9(月)	ごはん てづくりひじきこんぶふりかけ ★アルファベットマカロニスープ★ さけのハニーマスタードやきりんご ていおんさっきんぎゅうにゅう	こんぶ,ひじき,かつおこ,ウインナー,サケ,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,さとう,オリーブオイル,マカロニ,はちみつ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,えだまめ,キャベツ,りんご	579kcal 25.3g
10(火)	コッペパン キャベツオニオンスープ チキンカツマトソースがけ イタリアンカレーゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,コーヒーミルク	パン,オリーブオイル,ふ,こむぎこ,パンこ,なたねあぶら,さとう,でんぶ,あん,にんかんでん,シャインマスカットゼリー,いちごゼリー	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,トマト,トマトケチャップ	619kcal 28.0g
12(木)	しょくパン ふゆやさいのシチュー のりしおポテトやき きりぼしだいこんとキャベツのペパロンチーリため ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう,なまクリーム,あおさのり,シヨルダーベーコン	パン,なたねあぶら,こむぎこ,ハッシュポテト,オリーブオイル	セロリ,にんじん,れんこん,だいこん,しめじ,なごねぎ,ホールコーン,はくさい,きりぼしだいこん,にんにく,たまねぎ,エリンギ,えだまめ,キャベツ	567kcal 19.9g
13(金)	コーンライス こんさいポトフ チキンナゲット 1~2ねん1こ 3~6ねん2こ プチヴェールサラダイリアドレッシングあえ ガトーショコラ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,チキンナゲット,かまぼこ,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,オリーブオイル,さといも,ドレッシング,ガトーショコラ	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,セロリ,しょうが,だいこん,ごぼう,キャベツ,プチヴェール,きゅうり	627kcal 20.6g
 tsuji バレンタイン献立					
16(月)	ごはん なまあげのみそしる あかうおのかすづけやき ひじきとこうやどうふのもの ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ,みそ,わかめ,あかうおのかすづけ,ひじき,ちくわ,だいち,こうやどうふ,ぎゅうにゅう	せいはいくまい,なたねあぶら,さとう	だいこん,にんじん,えのきだけ,なごねぎ	597kcal 28.7g

令和7年度 2月分 小学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名 ★はリクエスト献立	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
17(火)	ごはん ごまたんたんスープ はるまき みかん ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、だいちミート、 わかめ、みそ、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたね あぶら、ごま、ごまあぶ ら	にんにく、 ながねぎ 、に んじん、たけのこ、えの きだけ、こだいずもやし、 チンゲンサイ、はる まき、みかん	624kcal 19.1g
18(水)	たきこみせきはん とんじる イカのたつたあげ キャベツとこんぶのあえもの ていおんさつきんぎゅうにゅう	あずき、ぶたにく、みそ、 イカ、こんぶ、ぎゅうにゅう	せいはくまい もちご め、なたねあぶら、さつ まいも、でんぷん、こむ ぎこ、ごまあぶら	しょうが、ごぼう、たまね ぎ、にんじん、 だいご ん 、こんにやく、 ながね ぎ 、キャベツ、もやし	629kcal 27.6g
19(木)	コッペパン いちごジャム キャベツのトマトシチュー カップいりハンバーグ カブとじゃこのオリーブオイルドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ショルダーベーコン、ぶ たにく、とりにく、だいち ミート、ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	パン、オリーブオイル、 じゃがいも、こむぎこ、な たねあぶら、バター、ソ エッグマヨネーズ、パンこ、さ とう	いちごジャム、セロリ、 にんにく、たまねぎ、に んじん、キャベツ、トマ ト、トマトケチャップ、ホー ルコーン、こまつな、か ぶ、レモン	635kcal 29.5g
20(金)	とりにくプルコギどん かきたまじる はちみつレモンだいがくいも 1~2ねん1こ 3~6ねん2こ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、だいちミート、 けいらん、わかめ、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたね あぶら、さとう、でんぷ ん、ごま、ごまあぶら、さ つまいも、はちみつ、み ずあめ	にんにく、たまねぎ、に んじん、もやし、ピーマ ン、きくらげ、ホールコー ン、はくさい、こまつな、レ モン	669kcal 22.8g
24(火)	みそつけラーメン やきぎょうざ1~4ねん2こ 5~6ねん3こ はくさいともやしのおかかしょうゆあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、ぎょう ざ、かつおぶし、ぎゅう にゅう	ちゅうかめん、でんぷ ん、さとう	にんにく、しょうが、たま ねぎ、にんじん、えのき だけ、キャベツ、こだい ずもやし、チンゲンサイ、 はくさい、もやし	666kcal 27.0g
25(水)	もちむぎごはん とうふとはくさいのみそしる わかさぎフライ1~4ねん2ほん5~6ねん3ほん きりぼしだいこんにに ていおんさつきんぎゅうにゅう	あぶらあげ、とうふ、わ かめ、みそ、わかさぎフ ライ、さつまあげ、ぎゅう にゅう	せいはくまい、もちむ ぎ、なたねあぶら、さとう	にんじん、はくさい、え のきだけ、 ながねぎ 、き りぼしだいこん、しいた け	603kcal 21.6g
26(木)	ごはん ねぎしおわかめスープ さばのカレーやき カラフルこんにやくサラダ・ソイルかんきつドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、わかめ、さば、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、さとう	しょうが、にんにく、にん じん、 だいごん 、きくら げ、はくさい、 ながねぎ 、 こんにやく、キャベツ、 きゅうり	557kcal 25.6g
27(金)	ごはん くきわかめのはるさめスープ キャベツいりつくね ブロッコリーサラダドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、くきわかめ、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたね あぶら、はるさめ、さとう	しょうが、にんじん、 だ いごん 、きくらげ、チン ゲンサイ、キャベツ、いり つくね、ホールコーン、 キャベツ、ブロッコリー、 りんご	555kcal 15.2g

tsuji 学生アイデアMenu 試験応援献立

tsuji 学生アイデアMenu 雨水(うすい)献立

月平均栄養価 エネルギー 605kcal たんぱく質 24.0g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

魚には、骨があります。

くにたち野菜・お米使っています(太字)
長ねぎ・大根・ほうれん草・キャベツ・天神米

tsuji 学生とコラボしてます♡♡♡
2月は辻調理師専門学校東京の学生が、給食の献立のアイデアを
考えてくれた日があります。わくわくドキドキ！楽しみです。
3月にも登場する予定です。



六年生に“卒業までにもう一度食べたい献立”についてアンケートを行
いました。アンケートの結果、それぞれの学校で人気のあった献立を
三学期の給食に取り入れていきます。

5日(木)三小・四小・五小・六小 ★あげパン★
6日(金)三小・四小・五小 ★みかんシャーベツ★
9日(月)一小 ★アルファベツマカロニスープ★
来月もつづきます。