



2月の予定献立表(中学校)



令和7(2025)年度

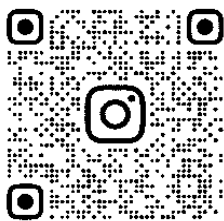
日曜	飲み物	給食回数 17回		給食目標 栄養のバランスを考えて食べよう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
		献立	材 料 の 働 き					
			力や熱に なるもと(黄)	血や肉に なるもと(赤)	体の調子を 整えるもと(緑)			
2月	牛乳	おにっころーめん 中華風卵焼き さつまいものごま煮	中華麺 油 砂糖 ごま油 でん粉 さつまいも ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	もやし ねぎ ほうれん草 人参 しいたけ たけのこ	795 30.7	*1「チキンチキンごぼう」は、山口県で家庭に給食のレシピを募ったことがきっかけとなって生まれた料理です。揚げた鶏肉とごぼうを、砂糖と醤油などの調味料を混ぜ合わせたたれで絡めた料理です。 <div>図書給食</div> <p>今月の図書給食は、 6日の「かきたまみそ汁」です。 本の紹介は、裏面へ！→ → →</p> <div></div>	
3火	牛乳	大豆ごはん いわしのピリ辛ソース もやしとささみの和えもの じゃがいもと白菜のみそ汁	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	大豆 油揚げ 牛乳 いわし 鶏肉 味噌	人参 しょうが にんにく ねぎ もやし 小松菜 白菜 えのきたけ にら	708 32.3		
4水	牛乳	ツナコーントースト ジンジャーポトフ ミックスゼリー	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ツナ チーズ 牛乳 鶏肉 ウインナー いんげん豆	とうもろこし 玉ねぎ セロリー 大根 人参 さやいんげん しょうが	800 28.8		
5木	牛乳	ごはん チキンチキンごぼう*1 こまつなとウインナーのソテー 大根と油揚げのみそ汁	米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウインナー 油揚げ わかめ 味噌	ごぼう 小松菜 人参 大根 えのきたけ 水菜 ねぎ	842 28.9		
6金	牛乳	雑穀ごはん 生揚げの中華炒め かきたまみそ汁 りんご <div>図書給食</div>	米 五穀米 砂糖 油 ごま油 でん粉	牛乳 生揚げ 豚肉 卵 味噌	人参 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 ねぎ しょうが もやし しめじ みつば りんご	776 30.8		
9月	牛乳	ごはん さわらのガーリックソテー わかめともやしの和えもの 鶏肉と大根の煮物	米 小麦粉 油 バター 砂糖	牛乳 さわら わかめ 鶏肉	にんにく レモン パセリ もやし 人参 えのきたけ 大根 さやいんげん ねぎ しょうが	892 37.7	<p>第八小学校、6年生の家庭科の授業で献立の立て方を栄養士とともに学び、一食分の給食の献立を考えてくれました。たくさんあるルールを守りながら、あれこれと悩み、創意工夫された献立がありました。実際に給食として登場するのは、各クラスで選ばれた代表献立のひとつです。小学校6年生が考えた献立が、どのような給食となったのか、お楽しみに！</p> <p>10日 6年3組 12日 6年1組 16日 6年2組</p>	
10火	牛乳	チョコチップパン 鶏肉の唐揚げ 大根ときゅうりのサラダ ABCスープ <div>ハートにんじんDay</div>	チョコチップパン でん粉 油 中華ドレッシング マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく きゅうり 人参 大根 とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	922 33		
12木	牛乳	ごはん ハンバーグ(ソース) ひじきの炒り煮 豚汁	米 油 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 味噌	玉ねぎ トマト ごぼう 人参 大根 ねぎ こんにゃく	833 33.2		
13金	牛乳	てんぷらうどん てんぷら(めひかり・さつまいも) こんにゃくの炒り煮	うどん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 さつまいも ごま油	牛乳 鶏肉 めひかり 豚肉	白菜 人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん	794 30.5		
16月	牛乳	ごはん さばのみそ焼き ほうれん草とキャベツのごま和え 油揚げのみそ汁	米 砂糖 ごま	牛乳 さば 味噌 油揚げ わかめ	しょうが キャベツ ほうれん草 人参 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ	793 34.4	<p>今月の注目食材 大根</p> <p>全国で栽培され、どの季節でも出回っています。品種や産地によっても違いますが、春から夏の大根はやや辛みが強く、大根おろしなど生食向き、冬の大根は甘みが増しているので煮物やおでんに適しています。今が旬の冬の大根を味わってください。</p> <div></div> <p>出典 新鮮おいしい野菜と果物を見つける本 (永岡書店)</p>	
17火	牛乳	麻婆大根丼 卵とチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	米 砂糖 でん粉 ごま油 油 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆 味噌 卵 鶏肉	大根 人参 しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	788 27.7		
18水	牛乳	ミルクパン 魚の粒マスタードソースがけ(ソース) キャベツとさつまいものサラダ ミネストローネ	ミルクパン 小麦粉 油 さつまいも コーンクリームドレッシング 砂糖	牛乳 シイラ 生クリーム ベーコン いんげん豆	パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 玉ねぎ トマト セロリー にんにく	811 33.3		
19木	牛乳	焼肉丼 けんちん汁 りんご	米 油 砂糖 里いも ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 にら こんにゃく 大根 こねぎ りんご	822 29.3		
20金	ジュ ア	ベーコンとごぼうのピラフ 豆腐ナゲット(2個) 海藻サラダ (和風ドレッシング) コーンポタージュ	米 大麦 バター 油 でん粉 砂糖 和風ドレッシング 小麦粉	ベーコン 乳酸菌飲料 豆腐 おから 鶏肉 海藻ミックス 牛乳 生クリーム	ごぼう 玉ねぎ ビーマン 人参 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	814 23.6		
24火	牛乳	里いもとにんじんのカレーライス カリフラワーのサラダ	米 里いも 油 小麦粉 バター フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ ハム	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト カリフラワー キャベツ	860 26.9		<p>今月の立川産 ブロッコリー・キャベツ・うど だいこん・ねぎ・はくさい</p>
26木	牛乳	黒砂糖パン サーモンチャウダー ブロッコリーのサラダ	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 鮭 生クリーム	人参 玉ねぎ グリンピース セロリー ブロッコリー キャベツ とうもろこし	739 28.6		
27金	牛乳	発芽玄米入りごはん 白身魚のピリットジャン うど入りきんぴらごぼう 立川産野菜のみそ汁	米 玄米 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 ホキ 豚肉 生揚げ 味噌	にんにく しょうが パインアップル ごぼう うど 人参 れんこん 大根 こんにゃく ねぎ 玉ねぎ 小松菜	856 34.7		

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元コードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



@TACHIKAWA_GAKKOKUYUUSHOKU
<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>



Let's try to use English !
今月の立川産を英語で言ってみよう !
答えは裏面右下で確認できます。

東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>

