



2月のこんだてひょう



令和7年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー
				働く力になる	血やにくくなる	体の調子を整える	
2	月	鶏ときのこのリゾット ひよこ豆のコロッケ たまねぎドレッシングサラダ	○	こめ じゃがいも オリーブオイル こむぎこ パンこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりこ ひよこまめ ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ えのきだけ クラッシュトマト パセリ きゅうり キャベツ ホールコーン フロッコリー	540kcal 22.0g
3	火	ひじきと大豆のごはん 小いわしのから揚げ 野菜の甘酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	○	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき だいず あぶらあげ みそ こいわし わかめ	にんじん キャベツ はくさい ほうれんそう たまねぎ	508kcal 21.1g
4	水	生パスタの豚肉ラゲソース イタリアンドレッシングサラダ パンナコッタ	○	なまパスタ オリーブオイル こむぎこ さとう メープルシロップ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ セロリ にんにく クラッシュトマト キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	572kcal 21.4g
5	木	ごはん キムムッチ 豆腐チゲ チャブチエ	○	こめ さとう でんぷん あぶら かんこくはるさめ	ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく みそ	にんにく キムチ だいこん はくさい にんじん ねぎ ニラ ぶなしめじ たまねぎ だけのこ しいたけ パプリカ	579kcal 22.3g
6	金	ナン キーマカレー ハニーサラダ サイダーボンチ	○	ナン あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース もやし みかん もも	592kcal 23.0g
9	月	昆布の炊き込みごはん 鶏団子鍋 はるみ	○	こめ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりこ だいず とうふ	にんじん こねぎ ぶなしめじ はくさい ねぎ こまつな しらたき はるみオレソ	509kcal 22.2g
10	火	ブルコギ丼 五目スープ みかん	○	アルファまい あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ビーマン セロリ だけのこ はくさい こまつな みかん	676kcal 19.5g
12	木	エクレアパン コーンクリームシチュー ツナと大根のサラダ	○	ミルクパン チョコレート あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりこ ツナ とうにゅう とうにゅうクリーム	にんじん たまねぎ クリームコーン ホールコーン パセリ だいこん きゅうり	595kcal 20.1g
13	金	ごはん めばるの甘酢だれ 三色おひたし 豚汁	○	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう めばる おかか ぶたにく みそ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	607kcal 28.5g
16	月	しっぽくうどん 揚げいももち 豚肉と生揚げの甘みそ炒め	○	うどん じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ かまぼこ あぶらあげ ぶたにく なまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こまつな にんにく しょうが だけのこ もやし キャベツ ニラ	524kcal 21.6g
17	火	ごはん さばのみそ煮 海藻サラダ はっと汁 (宮城県郷土料理)	○	こめ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう さば みそ かいそうミックス あぶらあげ	しょうが にんじん もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	616kcal 24.5g
18	水	ミルクパン フィッシュアンドチップス かぼちゃとレーズンのサラダ 野菜たくさんコンソメスープ	○	ミルクパン こむぎこ あぶら でんぷん さとう じゃがいも エッグアマヨ	ぎゅうにゅう たら ウィンナソーセージ	パセリ かぼちゃ レーズン だいこん にんじん はくさい いんげん	549kcal 22.1g
19	木	ごはん 手作りふりかけ 厚揚げの肉みそかけ 里芋と白菜の真だくさん汁	○	こめ ごま さとう あぶら でんぷん さといも	ぎゅうにゅう おかか ちりめんじゃこ あおのり のり みそ あつあげ ぶたにく とりこ わかめ	たまねぎ はくさい にんじん ぶなしめじ ねぎ	593kcal 27.1g
20	金	ツナピラフ ポテトグラタン 森のきのこのスープ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	にゅうさんきんいりょう (ブルーベリー) ツナ とりこ とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん しいたけ マッシュルーム グリーンピース ホールコーン フロッコリー しめじ えのきだけ こまつな	515kcal 19.5g
24	火	わかめごはん からあげ ポテトサラダ 冬野菜ABCスープ	○	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも エッグアマヨ ABCマカロニ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ロスハム とりこ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ キャベツ ほうれんそう	678kcal 24.0g
25	水	しょうゆラーメン ししゃもの二色揚げ 野菜のナムル	○	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ししゃも あおのり	にんにく しょうが にんじん チンゲンさい キャベツ ねぎ こまつな もやし だいこん	543kcal 29.9g
26	木	フォカッチャ 豆腐入りハンバーグ グリーンサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	フォカッチャ あぶら パンこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ベーコン みそ	たまねぎ はくさい えだまめ キャベツ きゅうり フロッコリー	535kcal 26.7g
27	金	鶏ごぼうの混ぜごはん プリのかりんと揚げ 野菜の磯香あえ にんじんとじゃがいもの真だくさんみそ汁	○	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ ぶりのり みそ	ごぼう にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし だいこん ねぎ	635kcal 29.9g

《姉妹都市木島平村産食材》 しめじ えのき

《市内産野菜》 にんじん だいこん キャベツ

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



2月給食だより

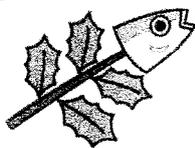


令和8年 1月30日
調布市立第一小学校

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



よくかんで
食べよう！

2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



6年生が考えた献立が給食に登場します！



家庭科の授業で学んだことをいかして、6年生が1食分の給食の献立を考えました。そのなかの「ベスト献立」を実際に給食室で作ります。栄養バランスはもちろんのこと、旬やいろいろ、味の組み合わせなどの工夫や、「1年生から6年生まで楽しめる献立を！」という思いを感じてもらえればと思います。

2月18日（水）

6年3組 N・C さん

「みんなが食べやすい外国風の料理」

ミルクパン フィッシュアンドチップス
かぼちゃとレーズンのサラダ 野菜たくさんコンソメスープ

フィッシュアンドチップスにパセリを入れることで、色合いをよくなりました。フィッシュアンドチップスは外国風なので、副菜は私ที่บ้านでも食べやすいと思っているかぼちゃとレーズンのサラダにしました。汁物でも、色合いがよくなり、栄養がとれるようにたくさんの野菜を入れ、食べやすいようにソーセージも入れました。

2月24日（火）

6年4組 S・E さん

「みんなでわくわく楽しい給食」

わかめごはん からあげ
ポテトサラダ 冬野菜ABCスープ

1年生から6年生まで楽しくおいしい給食です。旬のキャベツやねぎなどを取り入れたABCスープは冬を感じられます。

2月26日（木）

6年1組 O・R さん

「旬の野菜入り 楽しめる給食」

フォカッチャ 豆腐入りハンバーグ
グリーンサラダ 白菜とベーコンのスープ

冬の野菜のブロッコリーと白菜を入れました。パンにハンバーグとグリーンサラダをはさんで、自分でハンバーガーみたいにできて、楽しめる献立です！

2月27日（金）

6年2組 T・K さん

「寒い季節でも元気が出るような給食」

鶏ごぼうの混ぜごはん プリのかりんと揚げ
野菜の磯香あえ 人参とじゃがいもの具たくさんみそ汁

たんぱく質が豊富な鶏肉を混ぜごはんに入りました。具たくさんみそ汁で体を温められ、今が旬のプリを使ったので季節を感じられます。寒い季節にぴったりです！