

今月の給食目標  
給食前には必ず手を洗おう



# 令和8年 2月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立名	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
2月		麻婆豆腐丼 にらのさっぱりナムル ゆずゼリー	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、押し豆腐、 アガー、粉かんとん	米、油、砂糖、ごま油、でんぶん、はちみつ	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、ねぎ、 干し椎茸、もやし、ニラ、ゆず果汁
3火		いわしの蒲焼丼 節分豆乳みそ汁 福豆	○	牛乳、いわし、オニカまぼこ、調製豆乳、 白味噌、赤味噌、けずり、福豆	米、でんぶん、油、砂糖、油、こんにやく	生姜、人参、玉葱、白菜、生しいたけ、 ぶなしめじ、ねぎ
4水		♥チキンカレー(アルファ米) 大根とカリカリ梅のサラダ みかん	○	牛乳、鶏モモ肉	アルファ化米、油、じゃがいも、砂糖、 小麦粉、バター、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、大根、きゅうり、 刻みカリカリ梅、みかん
5木		♥きなこ揚げパン 白菜のポトフ マカロニサラダ	○	牛乳、きな粉、鶏モモ肉、ベーコン、 ウインナーソーセージ	コッペパン、砂糖、油、じゃがいも、 マカロニ、ノンエッグマヨ	玉葱、人参、白菜、マッシュルーム、パセリ、 きゅうり
6金		ごはん のりの佃煮 肉じゃが 小松菜のゆず和え	○	牛乳、焼きのり、豚ばら肉、けずり	米、砂糖、油、じゃがいも、しらたき	生姜、人参、玉葱、いんげん、小松菜、 もやし、ぶなしめじ、ゆず果汁
9月		キムチチャーハン 白菜の中華スープ もちもち焼きココア餅	○	牛乳、豚肉、鶏モモ肉、絹ごし豆腐、けずり、 調製豆乳	米、でんぶん、ごま油、砂糖、油、白玉粉、 粉糖	人参、ピーマン、キムチ、ねぎ、もやし、白菜
10火		♥八丈島あしたばパン グリルサバ レモンのさっぱりサラダ かぼちゃの豆乳スープ	○	牛乳、鯖、ベーコン、調製豆乳、 豆乳クリーム	あしたばパン、油、オリーブ油	キャベツ、人参、小松菜、レモン、パセリ、 玉葱、マッシュルーム、かぼちゃ
12木		ごはん(木島平) 厚揚げと玉ねぎの豆乳うま煮 大豆と小魚のかりかり揚げ	○	牛乳、豚肉、生揚げ、調製豆乳、西京味噌、 大豆	米、油、系こんにやく、砂糖、でんぶん	生姜、にんにく、人参、玉葱、小松菜
13金	2/14 バレンタイン	鮭のクリームペンネ グリーンサラダ ガトーショコラ	○	牛乳、鮭、牛乳、生クリーム、調製豆乳	ペンネ、小麦粉、バター、油、砂糖、 マーガリン(乳不使用)、粉糖	にんにく、生姜、玉葱、マッシュルーム、 ほうれんそう、キャベツ、水菜、人参
17火	2/17 千切り大根の日 読書週間 ブックメニュー♪	切り干し大根ごはん たらとじゃがいもの揚げ煮 いちご入り白玉ポンチ	○	牛乳、油揚げ、たら	米、砂糖、でんぶん、油、じゃがいも、 白玉団子	切り干し大根、人参、いんげん、にんにく、 生姜、みかん缶、パイナップル缶、レモン、いちご
18水		ごはん すき焼き 大根となめこのみそ汁	○	牛乳、豚こま肉、焼き豆腐、赤味噌、 白味噌、けずり	米、油、しらたき、砂糖	玉葱、ごぼう、人参、ねぎ、大根、小松菜、 なめこ
19木	食育の日 ブックメニュー♪	ガーリックトースト ♪こまったさんのシチュー 大根サラダ	○	牛乳、鶏モモ肉、生クリーム、牛乳	食パン、バター、じゃがいも、小麦粉、油、 砂糖	にんにく、パセリ、生姜、玉葱、人参、大根
20金		中華丼 中華海藻サラダ 手作り台湾風カステラ	○	牛乳、豚肉、いか、わかめ、調製豆乳	米、でんぶん、ごま油、砂糖、油、小麦粉、 ざらめ、はちみつ	にんにく、生姜、たけのこ、人参、玉葱、 白菜、干し椎茸、チンゲン菜、きくらげ、 キャベツ、もやし
24火	6-1家庭科 セレクト献立	♥パンズパン 照り焼きチキン コールスローサラダ ミネストローネ	○	牛乳、鶏モモ肉、ロースハム、ベーコン	パンズパン、砂糖、油、じゃがいも	キャベツ、人参、玉葱、クラッシュマト
25水		ごはん 手作りコロッケ 野菜のさっぱり和え 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳、白いんげんまめ、豚挽肉、わかめ、 絹ごし豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌、 けずり	米、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、油、 小麦粉、乾パン粉、生パン粉、砂糖	人参、玉葱、ホールコーン、キャベツ、ねぎ
26木		きのこピラフ ガーリックポテトフライ かぶとにんじんのスープ 小松菜のしっとりスコーン	○	牛乳、鶏肉、調製豆乳、豆乳クリーム	米、バター、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	人参、えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ、 もやし、かぶ、かぶ(葉)、小松菜
27金	6-1家庭科 セレクト献立	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ カリカリサラダ フルーツポンチ	○	牛乳、豚ばら肉、豚挽肉、刻み大豆	蒸し中華めん、ごま油、でんぶん、 餃子の皮、油、コーンフレーク、砂糖	にんにく、生姜、人参、キャベツ、ねぎ、ニラ、 きゅうり、ホールコーン、玉葱、みかん缶、 パイナップル缶、ナタデココ、レモン

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

※今月の平均栄養量 エネルギー627kcal、たんぱく質23.0g、脂質21.9g、食塩相当量1.9g

※図書委員会が選んだ読書週間のブックメニューは♪マークの献立です。

※6年生のリクエストは♥マークの献立です。

※今月の調布市産地場野菜 ほうれん草、小松菜、キャベツです。

## 家庭科の授業で6年生が給食の献立を考えました！

授業で学んだ献立を考えるポイントをたくさん盛り込み、6年生が給食の献立を立ててくれました。各班話し合い、食べる人のことを考え、栄養バランスや旬の食材、新しいアイデア、寒い冬に合う、卒業をお祝いする献立を発表しました。選ばれた献立を2月に実施します。お楽しみに！

2/24(火) 6-1「自分でクッキング！ハッピーに卒業しよう！」  
パンズパン、照り焼きチキン、コールスローサラダ、ミネストローネ、牛乳

2/27(金) 6-2「笑顔になれる給食で卒業しよう！」  
しょうゆラーメン、ジャンボ揚げぎょうざ、カリカリサラダ、フルーツポンチ、牛乳

