



# 2026年2月こんだて

きょうしゃくいんかい しょうやんきょうしゃく  
給食委員会 50周年給食ロゴ



ちやうふしつ たびたきしょうがこう  
調布市立飛田給小学校

日	曜日	主食	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	ひとこと 一言メモ
2	げつ	きんぎょの 木島平のご飯 焼き鳥 いそか和え かきたま汁	○	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、おかか、のり、とうふ、たまご 	こめ、あぶら、ざらめ、でんぶん	ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、えのきだけ、たまねぎ 	調布市と姉妹都市の長野県木島平村のお米・えのきを使います。お米は特別栽培米です。
3	か	いわしのかばやき丼 ささみと水菜の梅サラダ すまし汁 福豆	○	ぎゅうにゅう、いわし、とりささみ、のり、とうふ、だいず 	こめ、むぎ、でんぶん、しろごま、ごまあぶら、さとう 	しょうが、みずな、キャベツ、きゅうり、にんじん、うめ、しめじ、ねぎ、だいこん 	節分です。福豆が出ます。いわしをかば焼きにして、ごはんのせて食べます。
4	すい	あんかけ焼きそば 棒ぎょうざ ナタデココポンチ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	チャーメン、ごまあぶら、でんぶん、はるさめ、ぎょうざのかわ、ナタデココ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、えのきだけ、チンゲンさい、ニラ、はくさい、なつみかん(かん)、パイン(かん)、りんご(かん)	ナタデココは、ココナッツから作られており、食物繊維が含まれています。
5	もく	ご飯 のりの佃煮 筑前煮 しめじと豆腐のみそ汁	○	ぎゅうにゅう、のり、とりにく、とうふ、みそ 	こめ、さとう、あぶら、こんにやく、じゃがいも 	しょうが、ほししいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげん、しめじ、ねぎ 	のりの佃煮は、給食室で手作りです。カルシウム・鉄分・ビタミンが、豊富に含まれています。
6	きん	スタミナ丼 チンゲン菜のスープ りんご	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ 	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、ニラ、たまねぎ、ねぎ、チンゲンさい、えのきだけ、りんご 	りんごは、調布市と姉妹都市の長野県木島平村でつくられたものです。
9	げつ	ごはん メルルーサのピリ辛焼き 粉ふきいも かぶのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、メルルーサ、あぶらあげ、みそ	こめ、さとう、ごまあぶら、でんぶん、じゃがいも 	しょうが、パセリ、かぶ、はくさい 	かぶは、冬が旬の野菜です。風邪を予防する『ビタミンC』や、『カリウム』が豊富に含まれています。
10	か	マーボー豆腐丼 はくさいスープ ☆スパイシー大豆	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、とりにく、だいず 	アルファかまい、ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、ニラ、はくさい、たまねぎ 	スパイシー大豆は、水に浸して茹でて、片栗粉を付けて油で揚げます。
12	もく	こぎつねごはん じゃが芋の卵焼き 土佐酢和え いなか汁	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶたにく、たまご、あおのり、おかか、みそ、だいず 	こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも、さといも 	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、ねぎ、だいこん、かぼちゃ、しめじ 	こぎつねごはんとは、きつねが好きな油揚げを甘辛く味付け、ご飯に混ぜたものです。
13	きん	エクレーパン マカロニのクリーム煮 ごまドレサラダ	○	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう 	ミルクパン、チョコレート、じゃがいも、マカロニ、こめこ、さとう、ごまあぶら、しろごま 	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、セロリ、はくさい、パセリ、もやし、キャベツ、こまつな 	パンにチョコレートをつけて、チョコスプレーをかけて作ります。
16	げつ	ツナ高菜チャーハン 汁ビーフン ☆やさしいチップス	○	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく 	こめ、むぎ、ごまあぶら、さつまいも、じゃがいも、ビーフン 	にんじん、たかなづけ、れんこん、かぼちゃ、にんにく、しょうが、もやし、はくさい、たけのこ、ねぎ 	高菜漬が入ったチャーハンです。風邪を予防するビタミンCが豊富です。
17	か	ゆかりごはん さわらの香味焼き 辛子とえ 切干大根入りみそ汁	○	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、わかめ、みそ 	こめ、さとう、ごまあぶら、しろごま 	ゆかり、たまねぎ、セロリ、ニラ、にんにく、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん 	2月17日は、切干大根の日です。切干大根のうみがだしに加わって美味しくなります。
18	すい	黒砂糖パン フリカデレ(ドイツ風ハンバーグ) ブライト・カトルフェルン(ジーマンボ・テ) アイトブフ(ドイツ風野菜スープ)	○	ジョア、ぶたにく、とうにゅう、ベーコン、ウィンナー、レンズまめ 	くろざとうパン、あぶら、パンこ、さとう、バター、じゃがいも 	たまねぎ、パセリ、にんにく、セロリ、キャベツ、にんじん、こまつな	ドイツ料理は、パンが主食で、ハム・ウィンナー・じゃがいもをよく料理に使います。
19	もく	他人丼 おかか和え あおさのみそ汁	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、おかか、とうふ、あぶらあげ、あおさ、みそ 	アルファかまい、こんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、こまつな、はくさい、もやし、ねぎ 	にわとりの卵と豚肉で作るので、親子ではなく他人丼です。
20	きん	カレーピラフ 鮭のチーズパン粉焼き 野菜スープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、さけ、こなチーズ、ベーコン、レンズまめ 	こめ、バター、あぶら、パンこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、キャベツ、コーン、こまつな	鮭は、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルが豊富です。
24	か	カレーうどん とり天 枝豆サラダ きつかけ 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく 	うどん、あぶら、こむぎこ、でんぶん、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、えだまめ、みかん 	大分県の郷土料理『とり天』を作ります。下味をつけた鶏肉に衣をつけて、油で揚げます。
25	すい	みそすき煮丼 すまし汁 ほうじ茶まんじゅう	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ、こしあん 	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、あられふ、こむぎこ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、えのきだけ、みずな 	みそすき煮とは、みそ味のすき焼き丼です。新メニューです。
26	もく	ごはん ぶりの照り焼き まわかめの炒め物 ふぶき汁	○	ぎゅうにゅう、ぶり、ぶたにく、くきわかめ、とうふ、みそ 	こめ、さとう、ごまあぶら、こんにやく 	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな 	ふぶき汁とは、豆腐を崩して、ふぶきに見立てて作ります。
27	きん	いちご蒸しパン 豆乳シチュー わかめサラダ	○	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、とうにゅう、わかめ 	むしパンミックス、さとう、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ 	いちご(れいとう)、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、しょうが 	冷凍いちごと蒸しパンミックス粉を使った蒸しパンを作ります。

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。 ☆は、6年生のリクエスト給食です。  
※調布市姉妹都市の木島平村から「米、しめじ、えのき、りんご」が届きます。 ※今月の調布市産の野菜は、ありません。