



## 2026年2月こんだて

きょうしょくいんかい しゃうねんきょうしょく  
給食委員会 50周年給食口ちょうふしりつ とびたきゅうじょうこう  
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 ねつ もど 熱や力の元になる	緑の仲間 からだ ちよし との 体の調子を整える	ひとこと 一言メモ	
2	月	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	ちょうぶし しまいと なまけの 木島平村の米・えのきを使います。お米は特別栽培米です。	
3	火	いわしのかばやき丼 ささみと水菜の梅サラダ すまし汁 まくわめ 福豆	○	ぎゅうにゅう、いわし、とりささみ、のり、とうふ、だいす	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	せんぶん みづま で 節分 こんだて	ます。いわしをかば焼きにして、ごはんにのせて食べます。
4	水	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、だいす	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	ににく、しうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、えのきだけ、チングンさい、ニラ、はくさい、なつみかん(かん)、バイン(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	木	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、こんにゃく、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	つだに のりの佃煮は、きゅうしつのりの佃煮で手作りです。カルシウム・鉄分・ビタミンが豊富に含まれています。	
6	金	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	ににく、しうが、にんじん、キャベツ、ニラ、たまねぎ、ねぎ、チングンさい、えのきだけ、りんご	りんごは、ちゅうしょくしまいと 福豆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	月	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	火	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、とんこく、だいす	アルファかまい、ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうが、ににく、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	木	こぎねごはん 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、あおり、おかか、みそ、だいす	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、しうが、ねぎ、だいこん、かぼちゃ、しめじ	こぎねご飯とは、はんなりと甘辛く味付けて、ご飯に混ぜたものです。	
13	金	エクレアパン 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	ににく、しうが、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、チヨコスプレーをかけて作ります。	
16	月	ツナ高菜チャーハン 汁ビーフン ☆やさいチップス	○	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、ににく、しうが、もやし、はくさい、たけのこ、ねぎ	高菜漬け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	火	ゆかりごはん さわらの香味焼き 辛子和え きりぬきしらひのひ 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。切干大根のうまみがたに加わって美味しいになります。	
18	水	黒砂糖パン フリカデレ(ドイツ風ハンバーグ) ブーラト・ガルトフェルン(ソーマンボーテ) アインツブフ(ドイツ風野菜スープ)	ジ ヨ ア	ジョア、ぶたにく、とうにゅう、ベーコン、ウインナー、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・ウインナー・じゃがいもをよく料理に使います。	
19	木	他大丼 おか和え 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、こんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリンピース、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	金	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、ビーマン、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	火	カレーうどん とり天 えだれめ 枝豆サラダ きつか 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、えだれめ、みかん	おおいかん、きょうじゅううりうり大分県の郷土料理『とり天』を作ります。下味をつけた鶏肉に衣をつけて、あらあ油で揚げます。	
25	水	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	にんじん、みそすき煮丼とは、みぞれ味のすき焼き丼です。新メニューです。	
26	木	ごはん ぶりの照り焼き 塩わかめの炒め物 ふぶき汁	○	ぎゅうにゅう、ぶり、ぶたにく、くわわかれめ、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごまあぶら、こんにゃく	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	金	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、とうふ、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	冷凍いちご蒸しパンミックス粉を使った蒸しパンを作ります。	

こんだて ないよう つづら へんこく はい りょうじょう  
※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。ちゅうしりつ きょうじゅううりうり ちよし きまいるらむら こめ こなげ ちゅうしりつ ちよし きまいるらむら こめ  
※調布市立飛田給小学校の木島平村から「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。