

修正版

2月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜	の み も の	給食目標 給食回数 18回 栄養のバランスを考えて食べよう			こんだてメモ	
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)		からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)
2月	ごはん いわしのピリからソース まめめサラダ おにっこじる	こめ でんぶん あがら さとう ごまあがら さといも	ぎゅうにゅう いわし だいず かまぼこ とうふ	しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん だいこん えだまめ はくさい	<div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。 3日 西砂小 6-5 9日 新生小 6-2 19日 第十小 6-2 24日 南砂小 6-2 の6年生が考えた献立です。</div></div></div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>にしすな</div></div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>しんせい</div></div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>だいじゅう</div></div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>みなみすな</div></div></div></div><div>↑このマークが目印です</div></div></div><div><div>今月の立川産 ブロッコリー・うど キャベツ・だいこん ねぎ・はくさい</div></div><div><div>注目!ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう ベジぱくDAY~</div></div><div><div>今日は 大根</div></div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>今日は、 「ぼくちカレーライス」 という絵本から「カレーライス」 が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</div></div></div><div><div>各学校の6年生のリクエストを ★マークで示しています。</div></div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>今月のリクエスト給食</div></div></div><div><div>★ガーリックトースト…新生小 ★チーズインハンバーグ…大山小 ★チョコチップパン…若葉台小 ★ジャージャーめん…第九小・南砂小・ 松中小・西砂小・ 若葉台小・大山小 ★焼肉丼…松中小</div></div></div></div></div></div></div></div></div></div>	
3火	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>にしすな</div></div></div><div>ごはん だいずときのこのポテトグラタン ほうれんそうのソテー オニオンスープ</div></div>	こめ じゃがいも マヨネーズ あがら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ パーコン	たまねぎ まいたけ しめじ トマト ほうれんそう とうもろこし しいたけ にんじん キャベツ にんにく パセリ		
4水	ぶたバラあんかけごはん トックとやさいのちゅうかスープ	こめ あがら さとう ごまあがら でんぶん トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たけのこ はくさい きくらげ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく こまつな たまねぎ		
5木	まぜビビンバ ししゃものいそべあげ(2ほん) はるさめスープ	こめ ごま さとう ごまあがら でんぶん あがら こむぎこ はるさめ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく とうふ	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん まめやし チンゲンサイ にら きくらげ		
6金	パンキンパン ツナたまやき キャベツとブロッコリーのソテー はくさいのとうにゅうクリームスープ	パンキンパン さとう あがら じゃがいも こむぎこ バター	コーヒーぎゅうにゅう たまご ツナ ウィナー とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ こねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい		
9月	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>しんせい</div></div></div><div>ぶたキムチごはん きくらげのたまごいため にんじんしりしり わかめスープ</div></div>	こめ ごまあがら あがら さとう でんぶん ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ かつおがし わかめ	キムチ にら にんじん にんにく きくらげ たけのこ ねぎ しょうが こまつな とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ		
10火	★ガーリックトースト ポークシチュー こんさいサラダ	しょうパン バター じゃがいも あがら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが トマト きゅうり ごぼう だいこん		
12木	ごはん ★チーズインハンバーグ(ソース) ブロッコリーとしめじのソテー キャベツとたまねぎのコンソメスープ	こめ あがら パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィナー	たまねぎ ブロッコリー しめじ にんじん キャベツ		
13金	★チョコチップパン さかなのこみカツレツ ささみとにんじんのサラダ トマトとまめのスープ♥ <div>♥ハートにんじん 入っているかな?</div>	チョコチップパン こむぎこ パンこ あがら ごま ごまあがら さとう	ぎゅうにゅう シイラ とりにく いんげんまめ	パセリ にんにく もやし にんじん たまねぎ トマト だいこん		
16月	ざっこくごはん さわらのごまみそやき きりぼしだいこんのにつけ とうふとねぎのすましじる <div>ベジぱく</div>	こめ ごこくまい ごま さとう ごまあがら あがら	ぎゅうにゅう さわら みそ あがらあげ とうふ	だいこん さやいんげん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ		
17火	カレーライス わかめとキャベツのサラダ デコボン <div>とし</div>	こめ じゃがいも あがら バター こむぎこ さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり デコボン		
18水	しおちゃんうどん ぎせいどうふ スティックだいがくいも	うどん あがら さとう でんぶん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ごぼう はくさい にんじん えのきたけ みずな ねぎ たけのこ しいたけ		
19木	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>だいじゅう</div></div></div><div>ワカメごはん さけのしおやき うどとひきにくのいためもの いろとりどりスープ</div></div>	こめ あがら さとう ごまあがら じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく	ごぼう うど にんじん れんこん こんにゃく ビーマン たまねぎ だいこん もやし しめじ ブロッコリー		
20金	ソフトフランスパン ポークチャップ ポトフ りんご	ソフトフランスパン あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー いんげんまめ	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん さやいんげん セロリー りんご		
24火	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>みなみすな</div></div></div><div>ウィナーピラフ しろみざかなの ガーリックソテー(ソース) ほうれんそうのバターいため かぼちゃのポタージュ</div></div>	こめ あがら こむぎこ さとう バター	ウィナー ぎゅうにゅう ホキ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン グリーンピース にんにく レモン トマト パプリカ パセリ ほうれんそう とうもろこし キャベツ かぼちゃ		
25水	★ジャージャーめん チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	ちゅうかめん あがら さとう でんぶん ごまあがら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ		
26木	ごはん なまあげとだいこんのもの きゅうりとハムのピリからあえ さつまいもとじゃこのいためもの <div>ベジぱく</div>	こめ さとう あがら ごまあがら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ハム ちりめんじゃこ	だいこん にんじん さやえんどう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ さやいんげん		
27金	★やきにくどん とうにゅうちゅうかスープ デコボン	こめ さとう あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン はくさい ねぎ デコボン		

*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

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	613kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

*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。




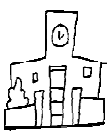





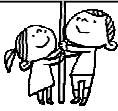

















<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

節分 豆ちしき

「節分」とは「節変わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。
日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、豆まきなどの邪気を払う行事ととも
に現在まで伝えられています。豆を年の数だけ食べると、その年は病気になるににくいといえます。
豆まきなどに使われる炒り大豆は特に固いので、よく噛んで食べましょう。

参考: たよになるね! 食育ブック5 ©少年写真新聞社

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数	栄養のバランスを考えて食べよう			
		18回	ざいりょうのはたらき		こんだてメモ	
		こんだて	ちからやねつになるもと(き)	ちやにくになるもと(あか)		からだのちょうしをととのえるもと(みどり)
2月		ごはん だいずときのこのポテトグラタン ほうれんそうのソテー オニオンスープ	こめ じゃがいも マヨネーズ あがら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン	たまねぎ まいたけ しめじ トマト ほうれんそう とうもろこし しいたけ にんじん キャベツ にんにく パセリ	<div><p>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。</p><p>2日 西砂小 6-5 10日 新生小 6-2 20日 第十小 6-2 25日 南砂小 6-2 の6年生が考えた献立です。</p><div> にしすな しんせい</div><div> だいじゅう みなみすな</div><p>↑このマークが目印です</p><div>今月の立川産 ブロッコリー・うど キャベツ・だいこん ねぎ・はくさい</div><div>泪!ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう! ベジばくDAY~</div><div>今月は 大根</div><div><p>今月は、 「ぼくちカレーライス」 という絵本から「カレーライス」 が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p></div><div>各学校の6年生のリクエストを ★マークで示しています。</div><div><p>今月のリクエスト給食</p><p>★ガーリックトースト…新生小 ★チョコチップパン…若葉台小 ★チーズインハンバーグ…大山小 ★ジャージャーめん…第九小・南砂小・ 松中小・西砂小・ 若葉台小・大山小 ★焼肉丼…松中小</p></div></div>
3火		ごはん いわしのピリからソース まめめサラダ おにっこじる	こめ でんぶん あがら さとう ごまあがら さといも	ぎゅうにゅう いわし だいず かまぼこ とうふ	しょうが にんにく ねぎ ぎゅうり にんじん だいこん えだまめ はくさい	
4水		ぶたバラあんかけごはん トックとやさいのちゅうかスープ	こめ あがら さとう ごまあがら でんぶん トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たけのこ はくさい きくらげ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく こまつな たまねぎ	
5木		パンプキンパン ツナたまやき キャベツとブロッコリーのソテー はくさいのとうにゅうクリームスープ	パンプキンパン さとう あがら じゃがいも こむぎこ パター	コーヒーぎゅうにゅう たまご ツナ ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ こねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい	
6金		まぜビビンバ ししゃものいそべあげ(2ほん) はるさめスープ	こめ ごま さとう ごまあがら でんぶん あがら こむぎこ はるさめ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく とうふ	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん まめもやし チンゲンサイ なら きくらげ	
9月		★ガーリックトースト ポークシチュー こんさいサラダ	しよくパン パター じゃがいも あがら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが トマト ぎゅうり ごぼう だいこん	
10火		ぶたキムチごはん きくらげのたまごいため にんじんしりしり わかめスープ	こめ ごまあがら あがら さとう でんぶん ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ かつおがし わかめ	キムチ なら にんじん にんにく きくらげ たけのこ ねぎ しょうが こまつな とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	
12木		★チョコチップパン さかなのこうみカツレツ ささみにんじんのサラダ トマトとまめのスープ♥	チョコチップパン こむぎこ パンこ あがら ごま ごまあがら さとう	ぎゅうにゅう シイラ とりにく いんげんまめ	パセリ にんにく もやし にんじん たまねぎ トマト だいこん	
13金		ごはん ★チーズインハンバーグ(ソース) ブロッコリーとしめじのソテー キャベツとたまねぎのコンソメスープ	こめ あがら パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー しめじ にんじん キャベツ	
16月		ざっこくごはん さわらのごまみそやき きりぼしだいこんのにつけ とうふとねぎのすましじる	こめ ごこくまい ごま さとう ごまあがら あがら	ぎゅうにゅう さわら みそ あがらあげ とうふ	だいこん さやいんげん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ	
17火		しおちゃんうどん ぎせいとうふ スティックだいがくいも	うどん あがら さとう でんぶん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ごぼう はくさい にんじん えのきたけ みずな ねぎ たけのこ しいたけ	
18水		カレーライス わかめとキャベツのサラダ デコボン	こめ じゃがいも あがら バター こむぎこ さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ ぎゅうり デコボン	
19木		ソフトフランスパン ポークチャップ ポトフ りんご	ソフトフランスパン あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー いんげんまめ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん さやいんげん セロリー りんご	
20金		ワカメごはん さけのしおやき うどとひきにくのいためもの いろとりどりスープ	こめ あがら さとう ごまあがら じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく	ごぼう うど にんじん れんこん こんにゃく ピーマン たまねぎ だいこん もやし しめじ ブロッコリー	
24火		★ジャージャーめん チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	ちゅうかめん あがら さとう でんぶん ごまあがら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ	
25水		ウィンナーピラフ しろみざかなの ガーリックソテー(ソース) ほうれんそうのバターいため かぼちゃのポタージュ	こめ あがら こむぎこ さとう パター	ウィンナー ぎゅうにゅう ホキ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン グリーンピース にんにく レモン トマト パプリカ パセリ ほうれんそう とうもろこし キャベツ かぼちゃ	
26木		★やきにくどん とうにゅうちゅうかスープ デコボン	こめ さとう あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ねぎ デコボン	
27金		ごはん なまあげとだいこんのもの きゅうりとハムのピリからあえ さつまいもとじゃこのいためもの	こめ さとう あがら ごまあがら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ハム ちりめんじゃこ	だいこん にんじん さやえんどう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ さやいんげん	

*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。

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	613kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



節分 豆ちしき

「節分」とは「節変わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。
日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、豆まきなどの邪気を払う行事と
ともに現在まで伝えられています。豆を年の数だけ食べると、その年は病気になるににくいと言います。
豆まきなどに使われる炒り大豆は特に固いので、よく噛んで食べましょう。



参考: たよりになるね! 食育ブック5 ©少年写真新聞

修正版

2月 給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511

暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には、手洗い・うがいが効果的です。栄養バランスのとれた食事を1日3食食べて、免疫力を高めましょう。
節分でおなじみの「大豆」の栄養やたらきについて、1月から給食時間の訪問で、各クラスにお伝えしています。ご家庭でも、食事やおやつに取り入れ、ぜひ話題にしてみてください。



大豆を食べましょう

大豆は体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。黄大豆、黒大豆（黒豆）、青大豆の3種類あります。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。
家庭でも大豆や枝豆、大豆からできる加工品（豆腐、油揚げ、納豆、豆乳など）を積極的に食べてほしいです。

6年生

家庭科授業とのコラボ給食

10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、10月から給食に順次登場しています。2月は、4校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！



西砂小 6年 5組

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・大豆ときのこのポテトグラタン
- ・ほうれん草のソテー
- ・オニオンスープ



こだわりポイント

主菜の大豆ときのこのポテトグラタンは、たくさんのきのこを小さく切って、わからないように使っています。



新生小 6年 2組

- ・牛乳
- ・豚キムチご飯
- ・きくらげの卵炒め
- ・にんじんしりしり
- ・わかめスープ



こだわりポイント

きのこ旬の野菜を4種類使用しています。色どりがよくなるように考えてくれました。



第十小 6年 2組

- ・牛乳
- ・ワカメごはん
- ・鮭の塩焼き
- ・うどとひき肉の炒め物
- ・いりとりどりスープ



こだわりポイント

海藻ときのこ、旬の野菜を使い、栄養バランスのよい献立になるようにこだわって献立を立ててくれました。



南砂小 6年 2組

- ・牛乳
- ・ウインナーピラフ
- ・白身魚のガーリックソテー（ソース）
- ・ほうれん草のバター炒め
- ・かぼちゃのポタージュ



こだわりポイント

旬の野菜を知ってほしいので、献立に旬の野菜を使っています。栄養が偏ってしまわないような、組み合わせを考えてくれました。



今月の注目!ベジタブル大根

大根は、大昔から日本中で作られてきました。各地にいろいろな色、形、大きさの大根があります。最も小さいものは直径2cmくらいのラディッシュ、世界一大きいものは桜島大根で、20～30kgにもなるそうです。

大根は根の部分にビタミンCが多く、消化を助ける成分も含まれています。葉の部分にも、ビタミン類やカルシウム、鉄分がたっぷり含まれているので、葉の部分も積極的に料理に使いましょう。

- 【2月の給食】
- ・切り干し大根の煮付け
 - ・生あげと大根の煮物

2月は大根に注目してもらいたい料理が2回登場します！
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



参考：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑

としょ給食

「ぼくんちカレーライス」より “カレーライス”が登場します！

「今日の夕ごはんは何がいい？」ってママに聞かれて、男の子は急にカレーが食べたくまりました。「カレーライス！」ってぼくが言ったら、その気持ちがなんと町中のみんなに伝染。友だちのくんちゃんも、商店街の肉屋さんも、隣のおばさんも、カレーが食べなくなっちゃった。

作・絵：つちだ のぶこ
出版社：佼成出版社

参考：佼成出版



給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催いたします。
希望する方は試食後、西調理場2階の見学通路から施設見学することも可能です。
ぜひともご参加ください！

- 開催日時：令和8年3月4日（水） 11時30分～13時
（希望者は終了後施設見学 13時30分まで）
- 開催場所：立川市学校給食西共同調理場（立川市泉町1156-14）
- 試食する給食：西調理場小学校 Aブロック 費用は、334円です。
- 対象者：立川市立小・中学校（全校）保護者の皆さま 定員40名
定員超過時は、1、2学期の試食会に参加されていない方を優先した抽選となります。
- 申し込み方法：右下の申し込みフォーム、または、電話（529-3511）での受付
（1月26日（月）8：30～2月6日（金）17：00）
参加の可否は、2月18日（水）までにお知らせします。
- 問い合わせ：学校給食課 西調理場係
電話 042-529-3511

案内チラシ▶



▶申し込みフォーム