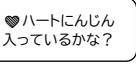


# 修正版

# 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	給食回数 18回	給食目標 栄養のバランスを考えて食べよう			こんだてメモ	
			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	にゅう	ごはん いわしのピリからソース まめまめサラダ おにっこじる	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう いわし だいす 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		
3火	にゅう	ごはん だいす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 あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 バセリ	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。	
4水	にゅう	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 あぶら さとう ごまあぶら 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 さくらげ 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	にゅう	まぜビビンバ しゃ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 ごまあぶら でんぶん あぶら 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 にら きくらげ		
6金	にゅう	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 あぶら 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		
9月	にゅう	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 ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ かつおぶし 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	にゅう	★ガーリックトースト ポークシチュー こんさいサラダ	しょくパン バター じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく バセリ 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	にゅう	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 あぶら 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		
13金	にゅう	★チョコチップパン さかなのこうみカツレツ ささみとにんじんのサラダ トマトとまめのスープ 	チョコチップパン こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう しイラ とりにく いんげんまめ	バセリ にんにく もやし にんじん たまねぎ トマト だいこん		
16月	にゅう	ざっこくごはん さわらのごまみそやき きりばしたいこんのにつけ とうふとねぎのすまじる 	こめ ごこくまい ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ 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	にゅう	カレーライス わかめとキャベツのサラダ デコポン 	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	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 デコポン		
18水	にゅう	しおちゃんこうどん ぎせいどうぶ ステイクダイガくいも	うどん あぶら 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	にゅう	ワカメごはん さけのしおやき うどひきにくのいためもの いろとりどりスープ 	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう 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 だいこん もやし しめじ ブロッコリー		
20金	にゅう	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 あぶら さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー いんげんまめ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん サヤイんげん セロリー りんご		
24火	にゅう	ワインーピラフ しろみざかなの ガーリックソテー(ソース) ほうれんそうのパターいため かぼちゃのポタージュ 	こめ あぶら こむぎこ さとう バター	ワインーピラフ ぎゅうにゅう とうふ 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 グリンピース にんにく レモン トマト パプリカ バセリ ほうれんそう とうもろこし キャベツ かぼちゃ		
25水	にゅう	★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 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とりにく とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ しげたけ ねぎ にんにく しうが チンゲンサイ		
26木	にゅう	ごはん なまあげとだいこんのにもの 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 あぶら ごまあぶら 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 きゅうり キャベツ さやいんげん		
27金	にゅう	★やきにくどん とうにゅうちゅうかスープ デコポン	こめ さとう あぶら 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 デコポン		

\*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

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」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、その年は病気になりにくいと言います。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 ©少年写真新聞社

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%

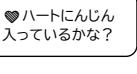
国際基準

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>>



日曜 のみもの	給食回数 18回	給食目標 栄養のバランスを考えて食べよう			こんだてメモ	
		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	さゆう	ごはん だいすきのこのポテトグラタン ほうれんそ�のソテー オニオンスープ 	こめ ジャガイモ マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすき 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 どうもろこし しいたけ にんじん キャベツ にんにく バセリ	
3火	さゆう	ごはん いわしのピリからソース まめまめサラダ おにっこじる	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう いわし だいすき かまぼこ とうふ	しょうが にんにく きゅうり にんじん えだまめ だいこん はくさい	
4水	さゆう	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 あぶら さとう ごまあぶら 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 にんじん きくらげ チングンサイ ねぎ にんにく こまつな たまねぎ	
5木	さゆう	パンプキンパン ツナたまやき キャベツとプ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 あぶら ジャガイモ こむぎこ バター	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 プロッコリー にんじん はくさい	
6金	さゆう	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 ごまあぶら でんぶん あぶら 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 ほうれんそう にんじん まめもやし チングンサイ にら きくらげ	
9月	さゆう	✿ガーリックトースト ポークシチュー こんさいサラダ	しょくパン バター ジャガイも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく バセリ 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	
10火	さゆう	✿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 ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ かつおぶし 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 どうもろこし たまねぎ えのきたけ チングンサイ	
12木	さゆう	✿チョコチップパン さかなのこうみカツレツ ささみとにんじんのサラダ トマトとまめのスープ 	チョコチップパン こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう シイラ とりにく いんげんまめ	バセリ にんにく もやし にんじん たまねぎ トマト だいこん	
13金	さゆう	ごはん ✿チーズインハンバーグ(ソース) プ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 あぶら 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 プロッコリー しめじ にんじん キャベツ	
16月	さゆう	ざっくごはん さわらのごまみそやき きりほしたいこんのつけ とうふとねぎのすまじる 	こめ ごこくまい ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とうふ	だいこん さやいんげん にんじん ねぎ こまつな	
17火	さゆう	しおちゃんこうどん ぎせいどうふ スティックだいがくいも	うどん あぶら 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	さゆう	カレーライス わかめとキャベツのサラダ デコポン 	こめ ジャガイも あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	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 しょが トマト キャベツ きゅうり デコポン	
19木	さゆう	ソフトフランスパン ポークチャップ ボトル りんご	ソフトフランスパン あぶら さとう ジャガイも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー 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	さゆう	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 あぶら さとう ごまあぶら ジャガイも	わかめ ぎゅうにゅう 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 プロッコリー	
24火	さゆう	✿ジャージャーめん チングンサイのスープ ぶどうゼリー	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすき みそ とりにく とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ しこたけ ねぎ にんにく しょが チングンサイ	
25水	さゆう	ウインナーピラフ しろみざかなの ガーリックソテー(ソース) ほうれんそ�のバターいため かぼちゃのボタージュ 	こめ あぶら こむぎこ さとう バター	ウインナー 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 グリンピース にんにく レモン トマト バブリカ バセリ ほうれんそ� どうもろこし キャベツ かぼちゃ	
26木	さゆう	✿やきにくどん とうにゅうちゅうかスープ デコポン	こめ さとう あぶら ジャガイも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう	しょが にんにく にんじん ピーマン はくさい ねぎ デコポン	
27金	さゆう	ごはん なまあげとだいこんのにもの 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 あぶら ごまあぶら 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 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。

## 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、その年は病気になりにくいと言います。  
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



## 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&lt;&lt;みんなのくるりんキッチン&gt;&gt;

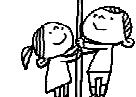
## 注!ベジタル

~野菜をばくはく食べよう

ベジばくDAY~

今月は  
大根

今月は、「ばくんちカレーライス」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。

各学校の6年生のリクエストを  
✿マークで示しています。

今月のリクエスト給食

- ✿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

## 修正版

# 2月 給食だより

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ィ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」の栄養やはたらきについて、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。

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



今月の  
注目！ベジタブル  
大根

大根は、古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『ベジぱくスタンプ』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

## 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「豆の肉」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

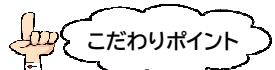
### 家庭科授業とのコラボ給食

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



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



#### 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

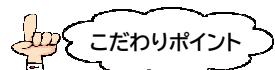


きのこと旬の野菜を4種類使用しています。色どりがよくなるように考えてきました。



#### 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
- いろとりどりスープ

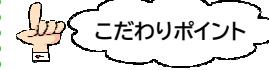


海藻ときのこ、旬の野菜を使い、栄養バランスのよい献立になるようにこだわって献立を立ててくれました。



#### 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



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した。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。

## 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なりました。  
「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、カレーが食べたくなっちゃった。



作・絵：つちだ のぶこ  
出版社：校成出版社

参考：校成出版

## 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