

2月の予定献立表(小学校)

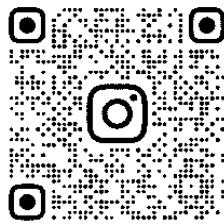
令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食回数	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
		18回	きゅうしよくひょう	えいよう	かんが	た	
		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	2	だいずごはん いわしのピリからソース もやしとささみのあえもの じゃがいもとはくさいのみそしる	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも	だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな はくさい えのきたけ にら	*1「チキンチキンごぼう」は、山口県で家庭に給食のレシピを募ったことがきっかけとなって生まれた料理です。揚げた鶏肉とごぼうを、砂糖と醤油などの調味料を混ぜ合わせたたれで絡めた料理です。	
3火	3	おにっこうラーメン ちゅうかふうたまごやき さつまいものごまに	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	もやし ねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ たけのこ	各学校の6年生のリクエストを★マークで示しています。来月もお楽しみに♪	
4水	4	ごはん チキンチキンごぼう*1 こまつなとウィンナーのソテー だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう こまつな にんじん だいこん えのきたけ みずな ねぎ	各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、2学期・3学期の献立に入れています。	
5木	5	ツナコーントースト ジンジャーポトフ ミックスゼリー	しょうパン あぶら マヨネーズ じゃがいも ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ツナ チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウィナー いんげんまめ	とうもろこし たまねぎ セロリー だいこん にんじん さいいんげん しょうが		
6金	6	ごはん さわらのガーリックソテー わかめともやしのあえもの とりにくとだいこんのもの	こめ こむぎこ あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう さわら わかめ とりにく	にんにく レモン パセリ もやし にんじん えのきたけ だいこん さいいんげん ねぎ しょうが	★てんぱらうどん……第一小(3組)	
9月	9	ざっくごはん なまあげのちゅうかいため かきたまのみそしる りんご	こめ ごこまい さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく たまご みそ	にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい ねぎ しょうが もやし しめじ みつば りんご		
10火	10	ごはん ハンバーグ(ソース) ひじきのいりに とんじる	こめ あぶら パンこ でんぶん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ だいず みそ	たまねぎ トマト ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく		
12木	12	チョコチップパン とりにくのからあげ だいこんときゅうりのサラダ ABCスープ	チョコチップパン でんぶん あぶら ちゅうかドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく きゅうり にんじん だいこん とうもろこし たまねぎ キャベツ ほうれんそう		
13金	13	ごはん さばのみそやき ほうれんそうとキャベツのごまあえ あぶらあげのみそしる	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ わかめ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ	10日 6年1組 12日 6年3組 13日 6年2組	
16月	16	てんぱらうどん★ てんぱら(ちくわ・さつまいも)★ こんにゃくのいりに	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく	はくさい にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ こんにゃく ごぼう さいいんげん	としよ きゅうしよく	
17火	17	ミルクパン さかなのつぶマスタードソースがけ(ソース) キャベツとさつまいものサラダ ミネストローネ	ミルクパン こむぎこ あぶら さつまいも コーンクリームドレッシング さとう	ぎゅうにゅう シイラ なまクリーム ベーコン いんげんまめ	パセリ キャベツ きゅうり にんじん かぶ たまねぎ トマト セロリー にんにく	今月の図書給食は、6日の「とりにくとだいこんのもの」です。本の紹介は、裏面へ！→→→	
18水	18	マーボーだいこんどん たまごとチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご とりにく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ		
19木	19	ベーコンとごぼうのピラフ とうふナゲット(2こ) かいそうサラダ (わふうドレッシング) コーンポタージュ	こめ おおむぎ バター あぶら でんぶん さとう わふうドレッシング こむぎこ	ベーコン ジョア とうふ おから とりにく かいそうミックス ぎゅうにゅう なまクリーム	ごぼう たまねぎ ピーマン にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ		
20金	20	やきにくどん けんちんじる りんご	こめ あぶら さとう さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん にら こんにゃく だいこん こねぎ りんご		
24火	24	ごはん にくどうふ きびなごのからあげ デコボン	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きびなご	たまねぎ ねぎ しらす にんじん さいいんげん デコボン		
25水	25	さといもとにんじんのカレーライス カリフラワーのサラダ	こめ さといも あぶら こむぎこ バター フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト カリフラワー キャベツ		
26木	26	はつがげんまいいりごはん しろみさかなのピリットジャン たちかわのだいちら うどのごちそうきんぴら たちかわのめくみやわらんと たちかわさんやさいのみそしる	こめ げんまい でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが パインアップル ごぼう うど にんじん れんこん だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ こまつな		
27金	27	くろざとうパン サーモンチャウダー ブロッコリーのサラダ	くろざとうパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース セロリー ブロッコリー キャベツ とうもろこし	出典 新鮮おいしい野菜と果物を見つける本 (永岡書店)	

\*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>



@TACHIKAWA\_GAKKOUKYUUSHOKU  
<Instagram:  
みんなのくるりんキッチン>



Let's try to use English!  
今月の立川産を英語で言ってみよう!  
答えは裏面右下で確認できます。

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

今月の立川産

ブロッコリー・キャベツ・うど  
だいこん・ねぎ・はくさい



今月の注目食材 だいこん

全国で栽培され、どの季節でも出回っています。  
品種や産地によっても違いますが、春から夏の  
だいこんはやや辛みが強く、だいこんおろしなど  
生食向き、冬のだいこんは甘みが増しているの  
で煮物やおでんに適しています。今が旬の冬の  
だいこんを味わってください。



出典 新鮮おいしい野菜と果物を見つける本  
(永岡書店)

# 2月きゅっしょくだより

【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
東調理場  
☎ 042-527-2160

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために進んでいた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

### 節分にまつわる食べ物

#### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



#### 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



出典：学校給食 2027年1月号（全国学校給食協会）



## 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



## 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。

## おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は魚を使った料理です。

### 材料（4人分）

いわし（開いたもの） 4枚  
でん粉 大さじ3  
揚げ油 適量  
【ピリ辛ソース】  
しょうが にんにく 少々  
ねぎ 少々  
ごま油 1/4本  
★砂糖 小さじ1/2  
★こいくちしょうゆ 大さじ1  
★酒 大さじ1  
★トウバンジャン 少々  
★みりん 大さじ1/2  
水 大さじ1

### 2月2日のメニュー <いわしのピリ辛ソース>

#### 作り方

- しょうが、にんにくは、みじん切りにする。ねぎは、粗みじん切りにする。
- ごま油を熱し①を炒め、★の調味料と水を加えて煮てピリ辛ソースを作る。
- いわしに、でん粉をつけて、揚げる。
- ③に②のピリ辛ソースをかけて出来上がり。



## としょきゅうしょく

今年度も図書は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

### 『だいこんさん おふろに はいる』

岡田よしとか 作・絵 PHP研究所

「きょうは おりょうりしてもらう ひや。おふろ はいって きれいになる」大根のきょうだいが湯船に入っていると、ブリが現れて…!?

大根のきょうだいが繰り広げる関西弁の掛け合いのテンポが良く、ユーモアたっぷりの絵本です。

引用：PHP研究所

### Let's try to use English! の答え

ブロッコリー→broccoli キャベツ→cabbage うど→udo だいこん→Japanese white radish  
ねぎ→green onion はくさい→Chinese cabbage

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！



こちらからもホームページがご覧いただけます。