



日	曜日	こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
1	木	むぎごはん ぎゅうにゅう トンカツ（いっしょくようソース） キャベツのしおこんぶあえ ミニトマト なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずこ しおこんぶ かつおぶし にぼし とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ミニトマト なめこ こまつな ねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら かたくりこ ごまあぶら	日本食を支える「うまみ」 かつおぶし こんぶ
2	金	「すめし」 てまきのり（オリジナルパッケージ） スティックあつやきたまご ツナマヨ／スティックきゅうり 「スティックなっとう」 ぎゅうにゅう いわしのつみれじる	のり たまご きょかいエキス こんぶ ツナ なっとう かつお こんぶ ぎゅうにゅう かつおぶし いわしのつみれ かまぼこ	節分給食 ～オリジナルのりパッケージ～ きゅうり しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう	こめ むぎ あます あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	恵方巻きをつくってたべよう 2月3日は「節分」です。 恵方巻きは「福を巻き込む」という 意味を込めた巻き寿司で 縁起がいいといわれています。 今年の恵方（東北東）をむいて 願い事を思い浮かべながら 静かに食べてみましょう。
5	月	つるしさんごはん ぎゅうにゅう 「ブリフライ」 「ノンエッグタルタルソース」 だいこんのそぼろに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶり とり にぼし みそ あぶらあげ	5日・6日・8日は 都留市産のお米を味わおう！ だいこん にんじん いんげん しょうが キャベツ えのき もやし	こめ パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース（たまごふしょう） あぶら さとう かたくりこ	ズリは出世魚（しゃっせうお） 「出世魚」とは成長に伴って 名前が変わる魚のことです。 ワカシーナダーワラサーブリ 関東と関西でも呼び名が違います。 ぜひ他にどんな出世魚がいるか 調べてみましょう
6	火	つるしさんごはん ジョア（ブルーベリー） てりやきハンバーグ にくじゃが けんちんじる	ジョア（ブルーベリー） とり ぶたにく ぶたにく だいず かつおぶし	たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん えだまめ しらたき だいこん にんじん しいたけ ごぼう	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら さといも	★谷一小6-1が考えた献立 今日は、谷一小の6年1組が 家庭科の授業で考えた献立です！ アピールポイントは 「野菜も肉もたくさん入って 栄養たっぷり」です。
7	水	小：そぼろパン 中：くろコッペサンド ぎゅうにゅう タラのジェノパソース ラビオリのトマトに はくさいのコンソメスープ アップルシャーベット	スキムミルク スキムミルク たまご れんにゅう ぎゅうにゅう タラ チーズ ベーコン りんご	にんにく バジル パセリ にんにく トマト たまねぎ あかパプリカ きパプリカ スクッキー ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ コーン	こむぎこ さとう あぶら こむぎこ さとう あぶら みずあめ なまクリーム オリーブオイル こむぎこ あぶら ラビオリ オリーブオイル さとう さとう	今日のおすすめ「ジェノパソース」 「ジェノパ」はイタリアの地名で 日本では緑色のパプリコソースを 「ジェノパソース」とよんでいます。 バジル、にんにく、チーズで つくったジェノパソースを ぜひ味わってみてください！
8	木	つるしさんごはん ぎゅうにゅう TORIからあげ ★かむカムサラダ わかめのみそしる つぶつぶみかんゼリー	ぎゅうにゅう とり さきいか（にゅう） にぼし わかめ みそ とうふ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのき ねぎ あまなつ	こめ かたくりこ あぶら オニオンドレッシング さとう	★谷一小6-2が考えた献立 6年2組が考えた献立のタイトルは 「みんな大好きご飯が すすむメニュー」です。 主菜のTORIからあげは 「インパクトに残る名前をつけたい」 という思いからつけられました。
9	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう スマイルポテト ほうれんそうとコーンのソテー ビーフシチュー チーズタルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう チーズ たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう コーン エリンギ にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト マッシュルーム しょうが にんにく セロリ レモン	こむぎこ さとう あぶら あぶら じゃがいも あぶら ビーフワ デミグラスソース あぶら さとう こむぎこ あぶら	冬のごちそう 「ビーフシチュー」 都留二中3年生 リクエストメニュー 甲州牛を よく煮込んで つくります。
12	月	振替休日				
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎんざけのしおやき こもくきんぴら だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さけ ちくわ にぼし みそ	れんこん ごぼう にんじん きぬさや だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	さやえんどう （きぬさや、スナップえんどう） さやいんげん
14	水	チョコくるくるパン ぎゅうにゅう ささみのレモンに フレンチサラダ マカロニスープ バレンタインデザート	スキムミルク たまご ぎゅうにゅう とり ベーコン とうにゅう	レモン しょうが レタス あかパプリカ コーン カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ いちご	こむぎこ さとう あぶら チョコ（にゅう） かたくりこ あぶら さとう フレンチドレッシング リボンマカロニ さとう	卒業前のおたのしみ 中3・小6 リクエストメニュー 今月、来月はみなさんが考えた献立や リクエストメニューを 給食に提供しています！ 今日は都留一中3年生のリクエストで 「ささみのレモン煮」です！



日	曜日	こんだて	赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
15	木	ラーほー	なると	ほうれんそう にんじん ねぎ	ほうとうめん	笛吹市のご当地グルメ「ラーほー」  ラーメン × ほうとう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にたまご	たまご		さとう	
		メンマともやしのあえもの	サラダチキン	メンマ だいずもやし きゅうり	ナムルドレッシング	
		ボンデドーナツ	たまご スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	
16	金	フォカッチャ	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら オリーブオイル	旬のくだもの 「スイートスプリング」 温州みかんとはっさくをかけあわせて うまれたみかんです。 育てるのが難しいといわれています。 苦みや酸味が少なく すっきりとした甘みが特徴です
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カレイのパンこやき	カレイ	にんにく パセリ	マヨネーズ（たまごふしょう） パンこ	
		はなやさいソテー		ブロッコリー カリフラワー コーン	オリーブオイル	
		ミネストローネ	ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト	じゃがいも オリーブオイル さとう	
		オレンジ（スイートスプリング）		オレンジ		
19	月	ホタテのたきこみごはん	ほたて あぶらあげ	日本全国旅メニュー 青森県	にんじん こめ	毎月19日は食育の日 日本全国旅メニュー 青森県 青森県のホタテを食べて日本の水産業を 応援しよう！ また青森県の特産であるりんご、 郷土料理のせんべい汁を 味わって食べよう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わふうつくね	とりこく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ	あぶら さとう パンこ	
		りんごサラダ		レタス きゅうり りんご キャベツ	イタリアンドレッシング	
		せんべいじる	とりこく	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ししいたけ	かやきせんべい	
20	火	むぎごはん			こめ むぎ	はるまきの語源 立春になるとつくって食べる風習が あったこと、春の食材を巻いてたべた ことが由来だといわれています。 どちらの説も春を感じる食習慣が もとになっていますね♪
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるまき	ぶたにく だいず	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	はるさめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	
		アスパラとぎゅうにくのいためもの	ぎゅうにく	アスパラガス エリンギ あかピーマン にんにく	こまあぶら かたくりこ あぶら	
		キムチチゲ	とうふ ぶたにく みそ	えのき なら はくさい ねぎ キムチ	こまあぶら	
21	水	小：クロワッサン	スキムミルク たまご		こむぎこ さとう あぶら パター	ピーマン たべられる？ たべられない？  苦手な野菜も 一口チャレンジ！ みんなで食べると おいしいよ
		中：そばろパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		えびグラタン	チーズ えび ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ マッシュルーム にんじん	あぶら マカロニ ベシャメルソース(にゅう)	
		スパゲティナポリタン	ウィンナー	たまねぎ ピーマン にんにく トマト マッシュルーム	オリーブオイル スパゲティ さとう	
		おじゃがもちスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	おじゃがもちボール	
22	木	「 むぎごはん			こめ むぎ	れんこんには穴があいていて 「先を見通す」ことができることから 縁起のいい食材です。 今日はれんこんチップスにしました。 カレーにのせたり そのまま食べたり 好きなように たのしんでください
		「 しんげんどりカレー	しんげんどり	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん しめじ	あぶら じゃがいも カレールウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		れんこんチップス		れんこん パセリ	あぶら こむぎこ	
		★あんにんフルーツポンチ	あんにんどうふ(にゅう)	みかん パイン もも	さとう	
23	金	天皇誕生日				
26	月	むぎごはん			こめ むぎ	相模部屋の力士さんがつくる 鍋料理を「ちゃんこ」といいます にわとりは二本足で 「手をつかない」ことから 鶏肉がつかわれています 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば みそ		さとう かたくりこ	
		★ひじきとくわいのサラダ	ひじき	キャベツ にんじん くわい えだまめ	マヨネーズ(たまご) さとう オニオンドレッシング	
		ちゃんこじる	とりだんご とうふ	はくさい にんじん えのき しょうが ねぎ	こまあぶら	
27	火	「 むぎごはん			こめ むぎ	谷二小6年生 リクエストメニュー  おはしをじょうずに もってたべよう！
		「 ぶたどんのぐ	ぶたにく	しょうが たまねぎ したらき ごぼう	あぶら さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だいずポリポリ	だいず あおりの		かたくりこ あぶら	
		かぶのみそしる	にぼし みそ あぶらあげ	かぶ にんじん しめじ		
28	水	パンプキンロール	スキムミルク	かぼちゃ	こむぎこ さとう あぶら	ビタミンCがたっぷり！ いちごをたべよう！ 1日6～7粒たべただけで1日に必要な ビタミンCを補うことができます。 ビタミンCは 風邪予防や 美肌作りにも 効果的です！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりこくのコーンフレークやき	とりこく	にんにく	マヨネーズ（たまごふしょう） コーンフレーク	
		イタリアンサラダ		レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ	イタリアンドレッシング	
		★クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ セロリ エリンギ	じゃがいも ベシャメルソースのもと(にゅう) なまクリーム パター	
		いちご②		いちご		
29	木	「 ホットちゅうかめん			ちゅうかめん	4年に1度のうるう年 地球は太陽のまわりを365日かけて 回っています。でも4年の間に1日分だけ ズレてしまうので、2月の日数を 1日多く、29日までにしたのだそうです。 4年に1度しかない日、 何をして過ごしますか？
		「 たんたんつけめんスープ	ぶたにく みそ	チンゲンさい にんじん ししいたけ メンマ にんにく たまねぎ	こま こまあぶら さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かいそうサラダ	かいそうミックス	もやし きゅうり コーン	こうみしおドレッシング	
		ひとくちももまん			あすき さとう こむぎこ あぶら	
		ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー アロエ カシス	さとう	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。
 また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
 ★下線の食材は、都留市産の食材です。
 ★都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。
 ★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

2・3月はみなさんが考えた献立や
 卒業する中学校3年生、小学校6年生の
 リクエストメニューが給食に登場します！

♥2日 節分給食…市内小中学生から手書き海苔のパッケージに印刷するためのイラストを
 募集しました。大賞に輝いた宝小6年1組佐藤 凛さんのデザインで提供します！

♥6日、8日 谷一小6年生の考案した献立（家庭料単元「一食分の献立を作ろう」）

♥9日 都留二中3年生リクエストメニュー「ビーフシチュー」

♥14日 バレンタイン給食、都留一中3年生リクエストメニュー「ささみのレモン煮」

♥19日 食育の日（世界旅メニュー 青森県）

♥27日 谷二小6年生リクエストメニュー「大豆ポリポリ」

