

## 2月の給食献立表

令和7年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2	月		[手作り]黒ゴマチーズパン レバーポテトハニーマスター うすら入り野菜スープ	○	飲用牛乳 牛乳・調理用 ダイスチーズ 脱脂レバー 鶏こま うずら卵	強力粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油 油 黒ごま でん粉 ジャガイモ はちみつ	しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン こまつな	727 320 2.5 Kcal g g
3	火	節分献立	大豆と桜エビのかき揚げ丼 いわしのつみれ汁 さつまいもようかん	○	飲用牛乳 いり大豆 さくらえび いわしすり身 白みそ 木綿豆腐 粉寒天 粉寒天	精白米 粒麦 小麦粉 でん粉 油 三温糖 さといも さつまいも さとう 練りごま	玉葱 ごぼう にんじん しゅんぐく だいこん しょうが こまつな 菜ばな	802 29.6 2.6 Kcal g g
4	水		鶏飯(奄美大島) 生揚げと昆布の炒め煮 野菜の胡麻和え	○	飲用牛乳 たまご 鶏若鶏肉ささ身 ささみのり 豚こま 生揚げ 細切りこんぶ	精白米 粒麦 さとう 油 白ごま 三温糖	干し椎茸 ネギ しょうが にんにく にんじん こまつな もやし キャベツ	763 36.1 2.8 Kcal g g
5	木	みんなの 給食	東京湾このしろの蒲焼丼 こまツナサラダ まるごとわかめのみそ汁 あしたばのみたらし団子	緑茶	このしろ まぐろ缶詰 白いんげん豆 かつお削り節 生ワカメ くきわかめ めかぶわかめ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま油 ジャガイモ 白玉粉 上新粉 黒砂糖	しょうが こまつな キャベツ きゅうり にんじん だいこん あしたば	742 28.5 2.8 Kcal g g
6	金	1年なし	コッペパン 卵とこまつなまるごとグラタン キャロット・ラバ 果物	○	飲用牛乳 脱脂 牛乳・調理用 生クリーム 粉チーズ たまご	コッペパン バター 油 小麦粉 マカロニ エバン粉 オリーブ油 三温糖 アーモンド	玉葱 マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん にんにく バナナ	771 300 1.8 Kcal g g
9	月		合格(五穀)勝(カツ)カレー ツナとわかめのサラダ 果物	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 若鶏モモ カットわかめ まぐろ缶詰	精白米 五穀米 油 じゃがいも 米粉 すりごま 小麦粉 でん粉 生パン粉 白ごま 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん りんご キャベツ キュウリ もやし	822 292 2.2 Kcal g g
10	火		ご飯 ししやもの南蛮漬け 茎わかめの炒め煮 じゅが芋と玉ねぎの味噌汁 果物	○	飲用牛乳 ししやも 鶏こま きゅうりわかめ 生揚げ 油揚げ 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 でん粉 米粉 三温糖 油 つきこんにやく じゃがいも	ねぎ にんじん 玉葱 こまつな ほんかん	701 285 2.9 Kcal g g
11	水						建国記念の日	
12	木		青菜のあんかけそば 中華風コーンスープ スイートポテト	○	飲用牛乳 脱脂 牛乳・調理用 生クリーム	蒸し中華あん ごま油 油 三温糖 でん粉 さつまいも さとう バター	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 こまつな ネギ にんじん クリームコーン ホールコーン 干し椎茸	738 286 2.8 Kcal g g
13	金		チリビーンズライス ♥ABCスープ ♥チーズケーキ	○	飲用牛乳 豚挽肉 脱脂レバー 大豆 レンズまめ 鶏こま クリームチーズ ヨーグルト 豆乳	精白米 粒麦 米粉 アルファベットマカロニ 油 さとう バター	玉葱 にんじん ピーマン セロリー にんにく しょうが キャベツ ホールコーン こまつな レモン	820 288 2.6 Kcal g g
16	月		味噌ラーメン 煮卵 ♥ジャンボ揚げきょうざ	○	飲用牛乳 脱脂肉 大豆 赤みそ カットわかめ たまご 木綿豆腐	蒸し中華あん 油 ラード 三温糖 ごま油 餃子の皮	しょうが にんにく にんじん ホールコーン もやし にら ねぎ こまつな キャベツ 干し椎茸	786 36.1 2.5 Kcal g g
17	火		ご飯 小松菜たっぷりつくね焼き 変わりきんぴら 冬野菜のみそ汁	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 大豆 赤みそ かつお削り節 白みそ	精白米 粒麦 油 でん粉 三温糖 つきこんにやく じゃがいも さとう	玉葱 こまつな しょうが えのきだけ ごぼう にんじん ホールコーン だいこん れんこん	731 285 2.2 Kcal g g
18	水		♥ハヤシライス あさりのカリっとサラダ ♥フルーツポンチ	○	飲用牛乳 脱脂 豚モモ レンズまめ あさり	精白米 粒麦 米粉 でん粉 油 三温糖 ごま油 白ごま	バセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ にんじん もやし こまつな りんご缶 バインアップル缶 黄桃缶	768 291 2.3 Kcal g g
19	木	たんぽぽ メニュー	麦ごはん のりとあさりの佃煮 あじのさんが焼き 菜の花のからし和え わかめのみそ汁 果物	○	飲用牛乳 あさり ひじき もみのり あじすり身 豚挽肉 たまご 白みそ 赤みそ ボンレスハム 油揚げ 木綿豆腐 わかめ 粉かつお	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 白ごま じゅがいも	ねぎ にんじん しそ葉 しょうが キャベツ もやし こまつな なほな だいこん いちご	705 383 2.8 Kcal g g
20	金		♥揚げパン 青のりじゃこピーンズ 棒棒鶏サラダ なめこ豆腐の中華スープ	○	飲用牛乳 きな粉 いり大豆 あおのり もりめんじやこ 鶏成鶏肉胸 白みそ 鶏こま 木綿豆腐	ショートニングパン 三温糖 グラニュー糖 さとう 油 ごま油 白ごま 白すりごま	もやし キャベツ キュウリ しょうが ねぎ にんじん 玉葱 なめこ こまつな	700 291 2.7 Kcal g g
23	月						天皇誕生日	
24	火		ひじきのニンニクライス ボテオムレツ かぶのスープ トッロン	○	飲用牛乳 鶏こま ひじき ベーコン たまご 牛乳・調理用 生クリーム 粉チーズ	精白米 粒麦 油 じゃがいも 黒砂糖 春巻きの皮	にんじん にんにく 玉葱 トマト えのきだけ かぶ こまつな バナナ	707 263 2.1 Kcal g g
25	水						定期考査	
26	木						定期考査	
27	金	12:15- 給食 セレクト給食	ご飯 みそ大豆 鮭の塩こうじ焼き こま和え 小松菜と豆腐のすまし汁	○	飲用牛乳 しろさけ 大豆 赤みそ 油揚げ かつお削り節 木綿豆腐	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう 三温糖 白すりごま 白ごま	にんじん キャベツ もやし こまつな ネギ	671 34.7 2.1 Kcal g g
			ご飯 みそ大豆 イカの七味焼き こま和え 小松菜と豆腐のすまし汁	○	飲用牛乳 大豆 赤みそ イカ 油揚げ かつお削り節 木綿豆腐	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま油 三温糖 白ごま 白すりごま	しょうが にんにく ネギ にんじん キャベツ もやし こまつな ネギ	670 34.3 2.1 Kcal g g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。 ☆♥はリクエスト給食です。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

# 給食だより 2月号



令和8年1月30日  
江戸川区立清新第二中学校  
校長 西原 大  
栄養士 坂 茜

今月は、節分メニュー・リクエスト給食、セレクト給食等を取り入れています。  
リクエスト給食は、2月・3月にかけて提供します。楽しみにしていてください。



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(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行って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

よくかんで  
食べよう！

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。



### 恵方巻き

太巻きずし。その年の  
歳神様がいるとされる  
“恵方”を向き、願い事  
を思い浮かべながら、無  
言で丸かじります。



2026年の  
恵方は  
「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

## ★★令和7年度後期リクエスト給食結果発表★★

	主食	主菜	副菜	デザート
1年A組	揚げパン	鶏のから揚げ	ABCスープ	フルーツポンチ
1年B組	黒糖パンのフレンチトースト	鶏のから揚げ	ABCスープ	抹茶ケーキ
1年C組	揚げパン	ジャンボ餃子	フライドポテト	チーズケーキ
2年A組	揚げパン	鶏のから揚げ	ABCスープ	トウロン(揚げバナナの春巻き)
2年B組	揚げパン	鶏のから揚げ	フライドポテト	抹茶ケーキ
2年C組	清二中カレー	ジャンボ餃子	フライドポテト	トウロン(揚げバナナの春巻き)
3年A組	ハヤシライス	鶏のから揚げ	フライドポテト	トウロン(揚げバナナの春巻き)
3年B組	清二中カレー	鶏のから揚げ	フライドポテト	抹茶ケーキ

### 今月の給食から

- 3日・・・節分献立です。大豆といわしを使用しています。
- 5日・・・「みんなの給食」です。地産地消を考えるきっかけになれば幸いです。
- 19日・・・たんぽぽメニューです。今回は、千葉県の郷土料理です。
- 28日・・・鮭の塩麹焼きといかの七味焼きのセレクトです。鮭が人気でした。



ご参加ありがとうございました。

メモしよう  
美味しい物  
フードロス

帰宅後  
娘の残飯  
パパの飯

先日募集した食品ロスゼロ川柳の一部を紹介します。今回は教職員の皆さんのが考えてくださった川柳です。

食品ロス川柳紹介 第二弾