



# 令和7年度 2月予定献立表

## ＜今月の給食目標＞ 健康作り考えた食生活をしよう！



江戸川区立小松川第二中学校  
校長 星谷 雅俊  
栄養士 渡邊 祐紀

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器					
2月	ごはん	○	厚揚げの肉みそかけ 春雨と小松菜の炒めもの いろいろ汁 果物（ネーブル）	鶏ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン 細切りこんぶ 生揚げ 赤みそ 豚こま	精白米 サラダ油 でん粉 白ごま じゃがいも	粒麦 三温糖 はるさめ こんにゃく	しょうが にら もやし だいこん ネーブル	玉葱 にんじん こまつな ごぼう ぶなしめじ ねぎ	754 kcal 29.0 g 24.9 g 2.4 g	皿・・・ 厚揚げ・炒め物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物			
3火	【節分献立】 大豆入り五目ごはん	○	レバーの変わり香味だれ じゃが芋の炒め煮 白菜と豆腐のかきたまみそ汁 果物（りんご）	青大豆 凍り豆腐 豚レバー 豚こま 木綿豆腐 たまご	鶏こま 鶏こま 鶏こま 鶏こま 鶏こま 鶏こま 鶏こま 鶏こま	精白米 サラダ油 でん粉 じゃがいも ごま油	粒麦 三温糖 つきこんにゃく 白ごま	干し椎茸 しょうが ごぼう えのきたけ	玉葱 にんにく だいこん こまつな	にんじん ねぎ はくさい りんご	756 kcal 33.8 g 22.5 g 2.6 g	皿・・・ レバー・炒め物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・	
4水	【リクエスト給食】 ★チキンカレーライス	○	ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	鶏こま 粉チーズ 茎わかめ ヨーグルト	大豆 鶏ひき肉 まぐろ缶詰	精白米 サラダ油 バター 三温糖 アーモンド・スライス	粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	しょうが にんにく もやし 黄桃缶	にんにく トマト缶詰 キャベツ みかん缶	玉葱 ホールコーン ブロッコリー パイン缶	819 kcal 28.5 g 22.9 g 2.5 g	皿・・・ カレー ペロン・・・ サラダ 小碗・・・ デザート トレー・・・	
5木	【リクエスト給食】 ★きな粉揚げパン	○	★バリバリ中華サラダ 肉団子のスープ 果物（清見オレンジ）	きな粉 若鶏モモ肉 ハム たまご	鶏ひき肉 鶏ひき肉 凍り豆腐	サラダ油 三温糖 ごま油 生パン粉 はるさめ	グラニュー糖 ワナタンの皮 白ごま でん粉 ショートニングパン	キャベツ こまつな きゅうり 玉葱 はくさい だいこん 清見オレンジ	にんじん にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸 だいこん	きゅうり しょうが 干し椎茸 玉葱	753 kcal 30.1 g 32.6 g 2.9 g	皿・・・ パン 大碗・・・ スープ ペロン・・・ サラダ トレー・・・ 果物	
6金	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ	○	焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナの和え物 あんかけ汁	鶏ひき肉 鶏ひき肉 大豆 サケ 油揚げ 豚こま	精白米 三温糖 ごま油 じゃがいも	粒麦 アーモンド・16割 板こんにゃく でん粉	しょうが キャベツ はくさい	だいこん もやし えのきたけ	さやいんげん にんじん こまつな	731 g 34.0 g 23.2 g 2.7 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・そぼろ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・		
9月	【リクエスト給食】 煮豚チャーハン	○	わかさぎのごまがらめ ★春雨のサラダ 中華スープ 果物（いよかん）	豚角切り 鶏ひき肉 ハム 木綿豆腐	たまご わかさぎ 鶏こま	精白米 サラダ油 米粉 白ごま ごま油 でん粉	粒麦 三温糖 白すりごま はるさめ じゃがいも	しょうが だいのこ きゅうり えのきたけ チンゲンツアイ	干し椎茸 葉ねぎ もやし いよかん	にんじん キャベツ 玉葱	742 kcal 31.8 g 23.3 g 2.8 g	皿・・・ ご飯・小魚 大碗・・・ スープ ペロン・・・ サラダ トレー・・・ 果物	
10火	あさりご飯	○	切干大根入たまご焼き 小松菜とイカのごま酢和え わかめのみそ汁 果物（ぼんかん）	あさり 鶏ひき肉 凍り豆腐 イカ 生揚げ 赤みそ	油揚げ 鶏ひき肉 たまご しらす干し 白みそ わかめ	精白米 三温糖 ごま油 じゃがいも	粒麦 サラダ油 白ごま	にんじん しょうが こまつな だいこん ねぎ ぼんかん 切干しだいこん	葉ねぎ キャベツ はくさい	766 kcal 36.2 g 25.8 g 3.0 g	皿・・・ 卵・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物		
12木	ごはん ごま昆布ふりかけ	○	さわらの照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐と麩のみそ汁	かつお節おほか 鶏ひき肉 あさり 木綿豆腐 白みそ	塩昆布 さわら 油揚げ 赤みそ わかめ	精白米 三温糖 でん粉 さつまいも あらね	粒麦 白ごま サラダ油 ごま油	しょうが にんにく だいこん	こまつな はくさい ねぎ キャベツ ホールコーン	723 kcal 33.8 g 20.7 g 2.3 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・		
13金	スパゲティ ミートソース	○	じゃこ大根サラダ ココアケーキ	豚ひき肉 粉チーズ ちりめんじゃこ たまご	凍り豆腐 鶏ひき肉 わかめ 調理用牛乳	スパゲティ サラダ油 三温糖 白ごま さとう ミルクチョコレート	オリーブ油 小麦粉 ごま油 バター 粉糖	しょうが にんにく だいこん 切干しだいこん	にんにく トマト缶詰 キャベツ ホールコーン	玉葱 パセリ ホールコーン	819 kcal 32.3 g 30.5 g 2.9 g	皿・・・ 麺 小碗・・・ サラダ ペロン・・・ デザート トレー・・・	
16月	ごはん	○	さばのからあげ キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 果物（デコボン）	鶏ひき肉 豚こま 白みそ	サバ 油揚げ 赤みそ	精白米 でん粉 三温糖 白すりごま じゃがいも	粒麦 サラダ油 練りごま 板こんにゃく	しょうが にんにく はくさい デコボン	もやし こまつな ねぎ キャベツ ごぼう みずな	778 kcal 32.7 g 27.8 g 1.8 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物		
17火	【リクエスト給食】 マヨコーントースト	○	花野菜のシチュー ★アーモンドマカロニサラダ 果物（みかん）	ハム ベーコン 白いんげん豆 豆腐 粉チーズ	鶏こま 調理用牛乳 生クリーム	胚芽食パン サラダ油 小麦粉 オリーブ油 アーモンド・スライス	マヨネーズ じゃがいも シェルマカロニ 三温糖 バター 粉糖	しょうが にんにく だいこん 切干しだいこん	にんにく トマト缶詰 キャベツ ホールコーン	玉葱 パセリ ホールコーン	にんじん ブロッコリー カリフラワー	805 kcal 33.2 g 33.7 g 3.0 g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー ペロン・・・ サラダ トレー・・・ 果物
18水	わかめごはん	○	揚げ餃子 かぶと大根のピリ辛漬け 卵となめこの中華スープ	炊き込みわかめ 鶏ひき肉 大豆 わかめ たまご	しらす干し 鶏ひき肉 凍り豆腐 なると 絹ごし豆腐	精白米 白ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも	粒麦 ジャン餃子の皮 でん粉 さとう	キャベツ にんにく かぶ なめこ	玉葱 しょうが にんにく ねぎ	にら きゅうり だいこん こまつな	801 kcal 31.6 g 25.4 g 2.8 g	皿・・・ 餃子・漬物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ スープ トレー・・・	
19木	【郷土料理・山形県】 ごはん	○	タラの田楽 おみ漬け 芋煮 果物（いちご）	鶏ひき肉 赤みそ 豚こま	まだら 細切りこんぶ 生揚げ	精白米 三温糖 中さら糖 板こんにゃく	粒麦 白ごま サラダ油 さといも	こまつな 玉葱 ぶなしめじ	だいこん はくさい ねぎ	にんじん 干し椎茸 いちご	772 kcal 36.9 g 20.2 g 2.8 g	皿・・・ 魚・漬物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 煮物 トレー・・・	
20金	チキンライス	○	チーズポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天	鶏こま 豚ひき肉 たまご 大豆 わかめ 粉寒天	鶏ひき肉 ダイスチーズ 豆腐 茎わかめ ハム	精白米 バター じゃがいも 三温糖 白ごま	粒麦 サラダ油 でん粉 白すりごま さとう	玉葱 パセリ こまつな りんごジュース	にんにく キャベツ ホールコーン	エリンギ だいこん	763 kcal 31.5 g 26.9 g 2.3 g	皿・・・ ご飯・卵 小碗・・・ サラダ ペロン・・・ デザート トレー・・・	
26木	【世界の料理・ポーランド】 カナペツ・ピオセンナ (ポテトサラダのサンドイッチ)	○	ピゴス（肉のトマト煮込み） スルフカ・ス・カフスティ・ベキンスケイ (白菜サラダ) 果物（バナナ）	まぐろ缶詰 鶏ひき肉 生揚げ	ピザチーズ 鶏こま	じゃがいも さとう 三温糖 ソフトフランスパン	サラダ油 マカロニ・エルポ アーモンド・16割	にんじん にんにく ぶなしめじ バナナ	きゅうり セロリー トマト缶詰 ホールコーン	玉葱 キャベツ はくさい	762 kcal 31.0 g 31.6 g 2.9 g	皿・・・ パン 大碗・・・ スープ ペロン・・・ サラダ トレー・・・ 果物	
27金	【リクエスト給食】 ごはん	○	★鶏の照り焼き もやしの一味醤油和え 呉汁 果物（清見オレンジ）	鶏ひき肉 まぐろ缶詰 鶏こま 豆腐 白みそ	若鶏モモ肉 茎わかめ 油揚げ 大豆 赤みそ	精白米 三温糖 ごま油 サラダ油 じゃがいも	粒麦 でん粉 白ごま 板こんにゃく	しょうが もやし だいこん 清見オレンジ	こまつな にんじん ぶなしめじ ねぎ	キャベツ ごぼう ねぎ	781 kcal 34.0 g 26.6 g 2.4 g	皿・・・ 肉・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g  
●今月の平均摂取量…エネルギー770kcal/たんぱく質32.5g/脂質26.2g/塩分2.6g

★印は各クラスのリクエスト1位に選ばれた献立です。詳しくは給食だより(12月号)をご覧ください。