



2月給食献立表



令和7年度

日	曜日	行事 と 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
2	月		こまつなスープバグティ 大豆のポリポリサラダ フルーツヨーグルト					スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、 バター、でん粉、こま油、三温糖	飲用牛乳、鶏ひき肉、まぐろ缶詰、大豆、 ちりめんじゃこ、ボンレスハム、せん 切り、ヨーグルト、加糖練乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、 エリンギ、こまつな、キャベツ、もやし、 みかん缶、いり梅、黄桃缶、いちご	江戸川区産の小松菜を使ったスープバグティです。栄養豊富な小松菜を今日はスパゲティで味わいましょう♪
			734	32.2	29.7	2.2					
3	火	節分 献立	いわしのかば焼き丼 彩り野菜のこま和え 豆腐とわかめの豆乳みそ汁					精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、こま油、 白こま、白すりこま、板こんにゃく、 じゃがいも	飲用牛乳、まいわし、まぐろ缶詰、鶏こま、 生ワカメ、生揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	しょうが、きゅうり、こまつな、キャベツ、 にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、だいこん	2月3日は節分で、豆まきの他、魔除けの風習として鰯と柊を飾ります。今日は鰯を使ったかば焼きと大豆製品の豆腐、豆腐を使ったみそ汁を作ります。
			767	30.7	24.7	2.5					
4	水		ごはん スタミナ納豆 お好み焼き風卵焼き 小松菜のこま酢和え さつま汁					精白米、粒麦、こま油、三温糖、サラダ油、 マヨネーズ(卵無)、こま(ねり)、白すりこま、さつまいも、板こんにゃく	飲用牛乳、粉寒天、挽きわり納豆、鶏ひき肉、 木綿豆腐、たまご、あおのり、おかか、生ワカメ、生揚げ、白みそ、赤みそ	ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸	スタミナ納豆は鳥取県の学校給食が発祥のメニューです。納豆が苦手な子どもたちでもおいしく食べられるようにという思いで考案されました。
			751	32.8	25.7	2.4					
5	木		ごはん サケのちゃんちゃん焼き 大根と小松菜の梅おかか和え 呉汁 果物(柑橘類)					精白米、粒麦、サラダ油、バター、でん粉、 こま、三温糖、こま油、じゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、しろさけ、赤みそ、おかか、鶏こま、生揚げ、白みそ、大豆、豆乳	にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、ほんしめじ、キャベツ、こまつな、だいこん、きゅうり、ねり梅、ねぎ、柑橘類	「ちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理で、「ちゃんちゃん」と作れる。『焼く時の音がちゃんちゃん』などが名前の由来となっています。
			706	35.1	20.6	2.2					
6	金	2年生 校外学習 手作りパンの日	手作り照り焼きチキンピザ ちりめんおかかサラダ 白菜と鶏肉の豆乳スープ 果物(柑橘類)					強力粉、米粉、さとう、オリーブ油、サラダ油、 三温糖、マヨネーズ(卵無)、白こま、こま油、 じゃがいも、バター	飲用牛乳、鶏こま、きざみのり、ピザチーズ、 ちりめんじゃこ、おかか、レンズまめ、豆乳、白みそ	しょうが、ごぼう、玉ねぎ、ホールコーン、 だいこん、キャベツ、きゅうり、こまつな、 赤パプリカ、レモン、にんじん、ほんしめじ、 はくさい、柑橘類	月に一度の手作りパンの日です。今日は米粉入りの生地に照り焼きチキンを含ませたピザパンです。
			779	37.3	32.2	2.8					
9	月		ごはん 魚のあずま煮 切干大根のりマヨ和え 生揚げとじゃがいもの煮物 果物(いちご)					精白米、粒麦、米粉、でん粉、油、三温糖、 白こま、白すりこま、マヨネーズ(卵無)、 サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく	飲用牛乳、粉寒天、ぶり、きざみのり、生揚げ	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、もやし、 こまつな、干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、 さやいんげん、いちご	「あずま煮」は学校給食で生まれたメニューで、 甘辛い醤油ベースのタレを絡めた料理です。 今回の魚は「ぶり」を使います。
			837	32.5	32.9	2.0					
10	火		五日チャーハン 大豆とツナのアーモンドサラダ 鶏肉と白菜の中華スープ 果物(柑橘類)					精白米、粒麦、こま油、三温糖、サラダ油、 アーモンド、しらたき、でん粉	飲用牛乳、鶏ひき肉、焼き竹輪、たまご、 おかか、大豆、まぐろ缶詰、鶏こま、生揚げ	にんじん、ねぎ、ピーマン、こまつな、 キャベツ、玉ねぎ、しょうが、はくさい、 えのきだけ、柑橘類	冬が旬の白菜は、葉がやわらかく、みずみずしい食感を味わえます。今回は中華風のスープでいただきます。
			704	30.1	22.7	2.8					
11	水		建国記念の日								
12	木		ガーリックトースト 小松菜サラダ チキンピーズ 果物(柑橘類)					胚芽食パン、バター、オリーブ油、白こま、 サラダ油、三温糖、じゃがいも、米粉	飲用牛乳、まぐろ缶詰、鶏こま、レンズまめ、大豆	にんにく、こまつな、キャベツ、きゅうり、 にんじん、玉ねぎ、しょうが、トマト缶、 柑橘類	小松菜は成長期の皆さんに必要なカルシウムと鉄が豊富です。「小松菜サラダ」にはそんな小松菜をたっぷり使っています。
			710	31.0	29.2	2.7					
13	金		ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ 中華風ポテトサラダ 根菜のこまみそ汁					精白米、粒麦、でん粉、三温糖、じゃがいも、 こま油、白こま、サラダ油	飲用牛乳、粉寒天、豚ひき肉、鶏ひき肉、 木綿豆腐、おかか、赤みそ、ボンレスハム、 生揚げ、白みそ、生ワカメ	しょうが、玉ねぎ、えのきだけ、しょうが、 ねぎ、ホールコーン、にんじん、きゅうり、 こぼろ、だいこん、こまつな	給食では、ハンバーグのような料理も調理員さんがひとひつつつ成形し手作りをしています。
			777	31.6	26.8	2.2					
14	土		チキンライス うすら卵と野菜のスープ りんごのブラウニー					精白米、粒麦、サラダ油、でん粉、米粉、 マカロニ、グラニュー糖、さとう、無塩バター、 小麦粉、米粉、チョコレート、粉糖	飲用牛乳、鶏こま、うすら卵、たまご	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、えのきだけ、 ねぎ、りんご	「ブラウニー」はアメリカ発祥の濃厚なチョコレートケーキです。給食ではりんごと合わせたブラウニーを作ります。
			864	26.7	27.8	2.6					
16	月		振替休業日								
17	火		ひじきごはん ししゃものアーモンド揚げ 野菜ののりこま和え 小松菜とわかめのすまし汁 果物(いちご)					精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、さとう、 米粉、乾パン粉、アーモンド粉、油、白こま、 マヨネーズ(卵無)、でん粉	飲用牛乳、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ、ししゃも、 たまご、きざみのり、鶏こま、生ワカメ、 絹ごし豆腐	ごぼう、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、 もやし、こまつな、だいこん、はくさい、 ほんしめじ、いちご	ししゃもにアーモンドを衣付けしているの、香りが良し、食感を楽しめます。ししゃもは骨ごと食べられるので、骨を丈夫にしてくれるカルシウムを補給できます。
			770	32.0	30.2	3.1					
18	水		たまごサンド 小松菜ビスキュイトースト ベーコンときこのサラダ さつまいもと白菜の豆乳スープ					無塩食パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)、 三温糖、胚芽食パン、バター、アーモンド粉、 白すりこま、小麦粉、オリーブ油、 サラダ油、さつまいも	飲用牛乳、たまご、ベーコン、鶏こま、 レンズまめ、豆乳、白みそ	玉ねぎ、レモン、こまつな、えのきだけ、 ほんしめじ、だいこん、きゅうり、 赤パプリカ、レモン、しょうが、 にんじん、はくさい	「ビスキュイ」にはフランス語で「二度焼きされたもの」という意味があり、ビスケットの語源でもあります。今回は小松菜ペーストを混ぜて焼いた小松菜ビスキュイです。
			708	29.5	31.7	2.7					
19	木	受験応援 献立	チキンカツ丼 小松菜とわかめのちりめんおひたし 果物(柑橘類)					精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、 米粉、生パン粉、乾パン粉、白こま	飲用牛乳、粉寒天、たまご、鶏肉むね、 調理用牛乳、生ワカメ、おかか、しらす干し	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 こまつな、もやし、レモン、柑橘類	21日の都立入試に向けての応援献立です。ゲン担ぎとして鶏肉を使った「カツ丼」を作ります。
			808	36.4	21.8	2.7					
20	金		根菜と豆のチキンカレー きんぴらサラダ つぶつぶオレンジ寒天					精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、 バター、米粉、つきこんにゃく、白こま、 さとう	飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ、大豆、 油揚げ、粉寒天	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ごぼう、れんこん、きゅうり、 キャベツ、こまつな、レモン、 オレンジジュース、みかん缶	10種類もの食材を使った根菜と豆のカレーライスです。よく食べて栄養をとり、体調を整えましょう！
			744	27.1	16.6	2.0					
23	月		天皇誕生日								
24	火		定期考査1日目								
25	水		定期考査2日目								
26	木	定期考査 3日目	ごはん さばのタンドリー風 海藻サラダ 春雨スープ 果物(りんご)					精白米、粒麦、オリーブ油、こま(ねり)、 はちみつ、白こま、サラダ油、三温糖、 普通はるめ、でん粉	飲用牛乳、粉寒天、サバ、ヨーグルト、 生ワカメ、糸寒天、鶏こま、生揚げ	しょうが、レモン、キャベツ、きゅうり、 にんじん、こまつな、ホールコーン、 にんにく、レモン、玉ねぎ、はくさい、 りんご	さばのタンドリー風とは、チキンの代わりにサバを使った焼き料理です。サバをヨーグルトとカレー粉などに漬け込んで下味を付け焼いて作ります。
			730	30.4	27.3	2.2					
27	金		五日あなかいうどん レバーとじゃがいものこまがらめ はりはり中華サラダ 果物(柑橘類)					でん粉、冷凍うどん、じゃがいも、油、 三温糖、黒こま、サラダ油、こま油	飲用牛乳、鶏もも肉、油揚げ、焼き竹輪、 なると、豚レバー、ボンレスハム	干し椎茸、にんじん、だいこん、はくさい、 しょうが、ねぎ、こまつな、にんにく、 きゅうり、キャベツ、切干しだいこん、 柑橘類	レバーは成長期のみなさんに必要な鉄分を補給できる食材です。鉄分は体をつくるもとになるので、積極的にとってほしいと思います。
			706	33.7	26.5	2.9					

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※2年生は2月6日(金)校外学習のため、給食はありません。

2月の給食栄養目標

・食事と健康について考え、実践しよう ・食事のマナーを身に付けよう



～ 毎日350gの野菜を食べよう ～
2月 平均野菜使用量

124g

