



# 令和7年 2月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校  
校長 大谷 雅也  
栄養士 佐藤 香梨  
齋藤 雪絵

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える			
3	月	【SDGs～みんなの給食、節分献立】 麦ご飯 ごま大豆 いわしのさんが焼き ひじきの和え物 千切り野菜のすまし汁	大豆 牛乳 鶏肉 いわし たら みそ ひじき 油揚げ 豆腐	米 麦 でん粉 油 さとう 水あめ ごま ごま油	生姜 れんこん ねぎ 玉葱 コーン 小松菜 もやし 人参 大根 白菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	764 34.6 23.7 2.6	3日は節分献立からSDGsについて考える「みんなの給食の日」です。17の目標達成には実は食文化について知ること大切です。そこで今回は、日本の行事食から食文化について知ってもらおう機会になればと思います。節分にちなんだ献立を提供します。
4	火	マヨコーントースト 花野菜のシチュー マカロニサラダ みかん	ハム 牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム チーズ	胚芽食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ ごま さとう オリーブ油	コーン 玉葱 パセリ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ カリフラワー きゅうり みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	740 30.3 31.5 2.9	
5	水	【郷土料理:秋田県】 麦ご飯 ぼらの香味だれ いぶりがっこの和え物 きりたんぼ汁 いよかん	牛乳 ぼら 鶏肉	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま きりたんぼ	ねぎ なら 大根 きゅうり 人参 小松菜 もやし 白菜 大根 ごぼう いよかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	739 28.6 22.3 2.4	
6	木	生揚げのたまごじ井 小松菜とじゃこの和え物 玉葱とえのきのみそ汁	豚肉 生揚げ たまご 牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま油 ごま じゃがいも	玉葱 人参 椎茸 ねぎ 小松菜 パプリカ もやし ごぼう えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	735 32.8 25.9 3.0	
7	金	【受験応援献立、3年生セレクト給食】 麦ご飯 ソースとんかつ または みそとんかつ キャベツのおかか和え 豆乳入りみそ汁 ネーブル	牛乳 豚肉 おかか 生揚げ 豆乳 みそ わかめ	米 麦 小麦粉 ごま パン粉 油 さとう じゃがいも	小松菜 キャベツ もやし 人参 コーン 大根 玉葱 水菜 ネーブル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	833 33.9 29.2 3.1	5日は秋田県の郷土料理です。和え物に入っている「いぶりがっこ」とは大根を燻製にし、米ぬかで漬けた秋田県の伝統的な漬物です！
10	月	手作りごまチーズパン 豆と鶏肉のトマト煮 大根サラダ	牛乳 チーズ 大豆 レンズ豆 鶏肉 ツナ	強力粉 さとう ごま マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり 大根 小松菜 レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	743 30.4 30.5 2.7	
12	水	煮豚チャーハン ししゃものごまがらめ 春雨のサラダ 中華スープ いよかん	豚肉 たまご 牛乳 ししゃも ハム 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう 米粉 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも でん粉	生姜 椎茸 人参 たけのこ 葉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 えのき 小松菜 いよかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	763 34.7 26.8 2.9	
13	木	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 焼き鮭の柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 いろどり汁	鶏肉 大豆 牛乳 鮭 ひじき 油揚げ ツナ 豚肉 昆布	米 麦 さとう ごま油 アーモンド 油 じゃがいも	生姜 さやいんげん 大根 ゆず キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	727 34.7 25.3 2.6	今月に多くの3年生は受験だと思えます。そのため、受験という勝負に「カツ(勝つ)」ためにもしっかりと食べてもらいたいと思います。3年生最後のセレクト給食はとんかつにしました。応援する気持ちを込めて作るので、味わって食べてください！
14	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	鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ たまご 豆乳 大豆 荳わかめ ハム わかめ 寒天	米 麦 油 じゃがいも でん粉 さとう ごま	玉葱 人参 エリンギ パセリ キャベツ 大根 コーン 小松菜 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	723 29.5 26.3 2.3	
17	月	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 小松菜ときゃべつの炒めもの あんかけ汁	牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ ベーコン 豚肉 油揚げ わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 玉葱 たけのこ なら 人参 キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根 白菜 えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	718 29.2 26.2 2.3	
18	火	【世界の料理:フランス】 クロックムッシュ ポトフ レモンドレッシングサラダ りんご	ハム 牛乳 豆乳 チーズ 鶏肉 大豆 ウインナー	胚芽食パン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう	コーン パセリ 玉葱 人参 キャベツ 大根 小松菜 きゅうり レモン りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	702 33.5 28.9 3.1	
19	水	ごはん さばのしょうゆ揚げ キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 デコポン	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 もやし キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 白菜 ねぎ 水菜 デコポン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	750 31.9 27.3 2.1	18日はフランス料理です。フランスの朝食メニューの定番である「クロックムッシュ」はホットサンドの一種です。一緒に肉と野菜をじっくり煮込んだ、フランスの家庭料理、「ポトフ」を提供します。
20	木	【3年生リクエスト給食】 チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ フルーツ寒天ポンチ	鶏肉 レンズ豆 牛乳 大豆 ツナ 寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	玉葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 コーン オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	783 27.1 19.5 1.8	
21	金	ごはん ごま昆布ふりかけ 鱈の照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐と麩のみそ汁	おかか 塩昆布 牛乳 鱈 あさり 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 さとう ごま でん粉 油 さつまいも ごま油 麩	生姜 小松菜 キャベツ 人参 コーン 白菜 大根 ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	709 34.1 21.3 2.7	
27	木	【3年生リクエスト給食】 ミートソーススパゲティ キャベツとポテトのスープ オレンジケーキ	豚肉 レバー 大豆 牛乳 鶏肉 たまご 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ バター	にんにく 玉葱 人参 トマト キャベツ 小松菜 レモン マーマレード	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	787 30.7 27.9 2.5	20日のチキンカレーライスと27日のオレンジケーキは3年生のリクエスト給食です。残りわずかの給食を味わってください！
28	金	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 りんご	大豆 鶏肉 牛乳 高野豆腐 レバー みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 たまご	米 麦 油 さとう でん粉 こんにゃく じゃがいも ごま ごま油	椎茸 たけのこ 人参 生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根 白菜 えのき 小松菜 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	746 35.5 23.4 2.9	

2月の給食回数は16回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

2月の栄養目標  
熱や力になる食べ物を知ろう

