

# 2月 給食献立予定表

令和7年度

日	曜	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄
			主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	乳酸菌飲料 ジャージャー麺 おさつパイ 寒天サラダ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳クリーム ツナ	乳酸菌飲料 寒天	人参 ピーマン	にんにく 生姜 筍 玉葱 椎茸 葱 もやし キャベツ 胡瓜	中華麺 三温糖 澱粉 さつまいも 上白糖 餃子の皮 小麦粉	ごま油 油 豆乳	756	29.8	
3	火	大豆ご飯 いわしの蒲焼き ゆず大根 節分すまし汁 りんご	大豆 いわし 鶏肉 蒲鉾	牛乳	人参 小松菜	柚子 大根 えのきたけ 白菜 葱 りんご	米 大麦 澱粉 水飴 三温糖	油	761	30.9	◎三鷹産野菜 ▽JA東京むさし キャベツ 柚子 大根 白菜 人参 小松菜 葉ねぎ ブロッコリー 蕪 冬瓜
4	水	玄米ご飯 のりの佃煮 かまぼこ入り卵焼き お浸し 肉じゃが煮	蒲鉾 卵 粉かつお 豚肉 生揚げ	牛乳 のり ひじき	葉ねぎ 人参 小松菜	キャベツ 生姜 玉葱	米 玄米 三温糖 白滝 じゃが芋	油	762	33.0	▽サシダファーム 人参 葱
5	木	ご飯 チキンカツ ポイルキャベツ 手作りソース さつまい	鶏肉 豆腐	牛乳	人参	キャベツ 牛蒡 大根 葱	米 小麦粉 パン粉 さつまい	油	771	33.6	を使用予定です。
6	金	ピザトースト ピーンズチャウダー グリーンサラダ フレンチドレッシング	ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳クリーム	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 ブロッコリー	玉葱 エリンギ ホールコーン グリーンピース キャベツ もやし	無塩食パン じゃが芋 小麦粉 三温糖	油 豆乳バター オリーブ油	748	34.5	◎今月の果物の りんご 甘夏 苺
9	月	梅ご飯 魚の香味焼き 茎わかめの炒め煮 ごま味噌汁 甘夏	鯖 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	梅 にんにく もやし 牛蒡 大根 葱 甘夏みかん	米 大麦 三温糖 こんにゃく 里芋	油 ごま油 ねり胡麻	748	33.3	を使用予定です。
10	火	いか入りピラフ スペインオムレツ パンネのトマトソース 無とベーコンのクリームスープ	鶏肉 いか ハム 卵 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ピーマン トマト 蕪葉	玉葱 エリンギ ホールコーン にんにく 蕪	米 大麦 じゃが芋 パンネ コーンスターチ	油 豆乳バター オリーブ油	785	34.8	【3日】節分 節分はもともと、季節 の変わり目を表す言葉 です。立春（春に切り 替わる日）の前日を指 します。節分といえ ば、「豆まき」邪気 （災い）を追い払い、 福を呼び込むための行 事です。節分にいわし を飾るのは、魔除けや 無病息災を願うための 伝統的な風習です。給 食では、「いわしの蒲 焼き」を提供します。
11	水	建国記念日  建国記念の日									
12	木	高菜チャーハン 野菜チップス 豆腐と豚肉の味噌炒め	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	たかな漬 人参 南瓜 ピーマン	にんにく 生姜 葱 牛蒡 玉葱 椎茸 筍	米 大麦 じゃが芋 三温糖 澱粉	ごま油 油 炒り胡麻	760	30.9	
13	金	スパゲティナポリタン チョコ蒸しパン コーンサラダ 玉葱ドレッシング	豚肉 鶏肉 豆乳 豆乳クリー ム	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 エリンギ キャベツ 胡瓜 ホールコーン	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 チョコチップ	油 豆乳バター	763	27.4	
16	月	カレーライス きびなごサラダ 人参ドレッシング 苺	豚肉	牛乳 チーズ きびなご	人参	にんにく 生姜 玉葱 もやし キャベツ 胡瓜 ホールコーン 苺	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 澱粉 三温糖	油	767	27.8	
17	火	きびご飯 魚の葱ソース焼き あめいろ大根 豚汁	鯖 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参	葱 生姜 大根 牛蒡 冬瓜	米 大麦 きび 三温糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	747	35.4	【5日】受験応援献立 この日の献立は、「チ キン勝つ!」というこ とで、試験に勝つ!フ レッシュに勝つ!等 いよいよ、迫ってくる 3年生の受験を応援す る献立です!
18	水	シナモン揚げパン ミートボールシチュー マカロニサラダ イタリアンドレッシング	豚肉 豆乳クリーム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 赤ピーマン	玉葱 胡瓜 ホールコーン にんにく	コッペパン 上白糖 三温糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	油 豆乳バター オリーブ油	751	28.8	【12日】野菜チップス リクエスト給食で3年 生からの要望がとても 多かった野菜チップス です!当日は、牛蒡、 南瓜、じゃが芋の3種 類を揚げて提供しま す。
19	木	わかめご飯 ししゃものごまフライ 小松菜の炒め物 スープおでん	鶏肉 揚げボール 竹輪 うずら卵	牛乳 わかめ ししゃも 昆布	人参 小松菜	もやし 大根	米 大麦 小麦粉 パン粉 三温糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ	炒り胡麻 ごま油	770	30.1	
20	金	麦ご飯 鯖の味噌煮 即席漬け 大根のそぼろ煮	鯖 鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布	人参 葉ねぎ	葱 生姜 キャベツ 胡瓜 椎茸 大根 白菜	米 大麦 三温糖 澱粉	油	766	38.1	【20日】鯖の味噌煮 鯖を釜に並べ、生姜、 葱、角切り昆布、調味 料と一緒に2時間以上 煮込んでいきます。火 加減に気を付けて、 じっくり煮て水分を飛 ばすようにしていきま す。とても柔らかくて 美味しい鯖の味噌煮を 提供します。
23	月	天皇誕生日  天皇誕生日									
24	火	定期考査									
25	水	定期考査									※2/2~2/4は、 1学年は自然教室の ため給食ありませ ん。
26	木	定期考査									※2/10は、私立入 試のため通常級の3 学年は給食ありませ ん。
27	金	きつねうどん 魚と芋と大豆の揚げ煮 肉野菜炒め りんご	豚肉 油揚げ 鰯 大豆	牛乳	人参 小松菜 にら	葱 生姜 にんにく もやし キャベツ りんご	三温糖 うどん 澱粉 じゃが芋	油	748	34.6	※2/20は、校外学 習のためE組の給食は ありません。

\*都合により、材料や献立を変更する場合があります。