



2月 納食献立表



令和7年度

大田区立東調布中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
2 (月)	柏パン	○		パン		802 36.1	
	デミグラスハンバーグ		豚肉, 大豆, 豆腐, 牛乳	油, パン粉, バター	しょうが, たまねぎ		
	コーンポテト			じゃがいも, バター	ホールコーン		
	ジュリエンヌースープ		鶏肉		にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ		
3 (火)	患方巻き	○	鶏卵, 鶏肉, のり	米, 砂糖	しょうが, きゅうり	679 28.3	
	豚汁		豚肉, 豆腐, みそ	油, こんにゃく, じゃがいも, ごま油	にんじん, だいこん, ねぎ		
	果物(ばんかん)				ばんかん		
4 (水)	白菜のあんかけ焼きそば	○	豚肉	油, 中華麺, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, 干しいたけ, はくさい, チンゲンサイ	796 30.0	
	ピーンズポテト		大豆	揚げ油, じゃがいも, でん粉			
	杏仁豆腐		粉寒天, 牛乳	砂糖			
5 (木)	ごはん	○		米		767 29.1	
	きのこメンチカツ		豚肉, おから	小麦粉, パン粉, 揚げ油	干しいたけ, えのきたけ, しめじ, たまねぎ, ににく, しょうが		
	キャベツのおかか和え		かつお節		キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜		
	みそ汁		みそ, わかめ	じゃがいも	たまねぎ		
6 (金)	ごはん	○		米		721 30.7	
	のりの佃煮		きざみのり	砂糖			
	肉豆腐		豚肉, 豆腐	油, しらたき, 砂糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜		
	みそ汁		みそ		えのきたけ, はくさい, 小松菜		
9 (月)	ごはん	○		米		784 30.5	
	高野豆腐の揚げ煮		高野豆腐, 鶏肉	でん粉, じゃがいも, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん		
	みそ汁		みそ, わかめ		だいこん, しめじ		
10 (火)	ビスキュイパン	○	鶏卵	ミルクパン, バター, 砂糖, 小麦粉		892 35.7	
	チリコンカン		豚肉, 大豆, いんげん豆	油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ		
	わかめとコーンのサラダ		わかめ	ごま油, 砂糖, ねりごま	キャベツ, にんじん, ホールコーン, きゅうり		
12 (木)	吹き寄せごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, さつまいも, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, しめじ	742 32.0	
	ぶりの竜田揚げ		ぶり	でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖	しょうが, だいこん		
	すまし汁		だし昆布, 豆腐		ねぎ, えのきたけ, 小松菜		
13 (金)	和風きのこスープスパゲティ	○	ベーコン, 豚肉, のり	スパゲッティ, 油, ごま油	にんにく, たまねぎ, しめじ, えのきたけ, マッシュルーム, 一味唐辛子	771 28.9	
	海藻サラダ		わかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり		
	チョコチップカップケーキ		鶏卵, 牛乳	砂糖, 小麦粉, バター, 油, チョコ, 粉砂糖			
16 (月)	こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん, 干しいたけ	745 37.2	
	厚焼きたまご		鶏肉, 高野豆腐, 鶏卵	油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ		
	みそ汁		豆腐, みそ, わかめ		たまねぎ, えのきたけ, 小松菜		
17 (火)	ごはん	○		米		754 34.5	
	魚のみそマヨネーズ焼き		たら, みそ, 牛乳	油, マヨネーズ	たまねぎ, マッシュルーム, パセリ		
	梅おかか和え		ちりめんじやこ, かつお節	砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜, 梅干し		
	けんちん汁		鶏肉, 油揚げ, 豆腐	油, こんにゃく, じゃがいも, ごま油	干しいたけ, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ		
18 (水)	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		800 32.1	
	鶏肉のオーロラチーズ焼き		鶏肉, チーズ	マヨネーズ	パセリ		
	パリパリサラダ			油, 砂糖, ワンタンの皮, 揚げ油	キャベツ, にんじん, きゅうり		
	コーンクリームスープ		ベーコン, 牛乳	バター, 砂糖	にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールコーン, クリームコーン		
19 (木)	鶏南蛮うどん	○	だし昆布, 鶏肉, 油揚げ	うどん, 砂糖, でん粉	たまねぎ, えのきたけ, にんじん, だいこん, 万能ねぎ	794 37.0	
	しゃもの磯焼揚げ		しゃも, 青のり	小麦粉, でん粉, 揚げ油			
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
20 (金)	C組 リクエスト給食		豚肉	米, 麦, 油	にんじん, はくさいキムチ漬, ねぎ	783 30.7	
			豚肉, 大豆, みそ	揚げ油, ぎょうざの皮, ごま油	ねぎ, キャベツ, にら, しょうが, ににく		
			わかめ, 鶏卵	油, ごま, ごま油	しょうが, ににく, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, もやし		
27 (金)	バターシュガートースト	○		食パン, バター, グラニュー糖		753 29.8	
	ボルシチ		豚肉, レンズまめ	油, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	ににく, セロリー, にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, キャベツ		
	わかめとじやこのサラダ		わかめ, ちりめんじやこ	油, ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, キャベツ, 小松菜		

◎都合により献立を変更することがあります。 ◎果物を市場の出物を使用するため、天候等の事情により変更することがあります。ご了承ください。



まめ 「豆」をもっと好きになろう！

まめ にがて ひと おお しょくひん ひと ひ しょくせいかつ ふそく えいようせいぶん ほう ふ ふく
豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含
せいかつしゅうかんびょう よ ほう けんこう からだ やくだ にほん
んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、
こめ ふる たいせつ た しょくひん まめ
お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと
す まめ みりょく つた おも
好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富！

まめ か しょくぶつ しゅ し せかい しょくよう まめ やく しゅりい のほ にほん おも
豆とは、マメ科の植物の種子のこと、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、
だいす あずき まめ まめ まめ まめ た
大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにはないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。
かんそう なが ほぞん みりょく かたち か りょう
乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

まめるい からだ しつ ちゅうし ととの しょくもつせんい ほう ふ ふく
豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。
とく だいす しつ しつ おお ふく はだけにく よ まめ しゅりい こと
特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畣の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりま
ぐん てつ せいかくうき か えいようそ ふく せっさくよくてき しょくひん
すが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

1年の幸福を願う「節分」の行事



ねん こう ふく ねが せつ ぶん ぎょう じ
2月3日 節分

りつしゅん ぜんじつ あ せつぶん ふる まめ
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
がシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪氣）」を追い払い、1年の
ふじ こうふく ねが ふうしゅう さいきん え ほうま てんとう
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
がんこてき ふうしゅう え どじだい おおさか しょうにん しょうばいはんじゅうきがん
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
おこな ふうしゅう はじ 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



ふく まめ
福豆

だいす まめ
大豆をいったもの。豆ま
つか じ ぶん ねんれい
きに使うほか、自分の年齢
かず ねんれい かず
の数、または年齢の数+1
こた ねん こう ふく ねが
個食べて、1年の幸福を願
だいす か う
います。大豆の代わりに落
かせい つか ちいき
花生を使う地域もあります。

よくかんで
た 食べよう！



え ほう ま 恵方巻き

え ほ ま
太巻きずし。その年の
としがみさま
歳神様がいるとされる
え ほ う む ね が ごと
“恵方”を向き、願い事
おも う を思い浮かべながら、
む ごん ま る 無言で丸かじりします。



ねん え ほ う
2026年の
恵方は
なんなん どう
「南南東」