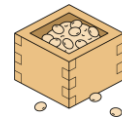




2月 給食献立表



大田区立東調布中学校

令和7年度

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
	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	36.1
	コーンポテト			じゃがいも,バター	ホールコーン	
	ジュリエンスープ		鶏肉		にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	
3 (火)	恵方巻き	○	鶏卵,鶏肉,のり	米,砂糖	しょうが,きゅうり	679
	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	28.3
	果物(ぼんかん)				ぼんかん	
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
	ビーンズポテト		大豆	揚げ油,じゃがいも,でん粉		30.0
	杏仁豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖		
5 (木)	ごはん	○		米		767
	きのごめんチカツ		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,にんにく,しょうが	29.1
	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
	のりの佃煮		きざみのり	砂糖		30.7
	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
	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	30.5
	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
	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	35.7
	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
	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	32.0
	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
	海藻サラダ		わかめ	ごま油,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり	28.9
	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
	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	37.2
	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
	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	34.5
	梅おかか和え		ちりめんじゃこ,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
	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	32.1
	パリパリサラダ			油,砂糖,ワタンの皮,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
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,でん粉,揚げ油		37.0
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	
20 (金)	G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
			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,にんにく	30.7
			わかめ,鶏卵	油,ごま,ごま油	しょうが,にんにく,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
	ポルンチ		豚肉,レンズまめ	油,砂糖,小麦粉,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ,キャベツ	29.8
	わかめとじゃこのサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	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。



「豆」をもっと好きになろう！

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、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！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、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、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。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。

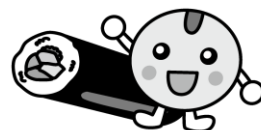
大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

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。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、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



2月3日 節分

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（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の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のためにやっていっ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



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

