

こんだて

2026年 2月

糀谷中学校二部

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	たんぱく質 脂質
2月	チンジャオロース丼 <small>減塩献立</small>	○	鶏肉	米, むぎ, 油, かたくり粉, ジャがいも, さとう, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮), ピーマン	625 kcal
	トマトと卵のスープ		鶏肉, 豆腐, たまご	かたくり粉	しょうが, 玉葱, トマト	30.1 g
	アップルゼリー		粉寒天	さとう	りんごジュース	16.7 g
3火	ごはん <small>節分</small>	○		米		634 kcal
	いわしの蒲焼		まいわし	かたくり粉, 油, さとう	しょうが	30.2 g
	焼きなます			さとう, 油	だいこん, にんじん, れんこん, ブロッコリー	21.1 g
	みそ汁		豆腐, たまご, かつお厚削り	かたくり粉	ねぎ, こまつな	
	ふくまめ 福豆					
4水	ソフト麺・ミートソース	○	鶏ひき肉	ソフト麺, バター, こむぎ粉	玉葱, にんじん	628 kcal
	コーンサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし(冷凍), もやし, こまつな	25.5 g
	くだもの 果物(りんご)				りんご	23.5 g
5木	むぎ 麦ごはん <small>偏食改善献立</small>	○		米, むぎ		693 kcal
	ガリバタサーモン		さけ	かたくり粉, 油, バター, さとう	にんにく, 玉葱, えのきたけ, しめじ	33.1 g
	ひじき入りごまサラダ			油, さとう, ごま, 練りごま	きゅうり, にんじん, キャベツ	24.1 g
	きり干し大根のみそ汁		油揚げ, みそ, かつお厚削り, カットわかめ	じゃがいも	切干しだいこん	
6金	ごはん <small>海苔の日</small>	○		米		631 kcal
	キムチ		刻み海苔	ごま油, ごま, さとう	にんにく	28.2 g
	ささみの海苔チーズ春巻き		鶏若鶏肉ささ身, チーズ, 焼きのり	春巻きの皮, こむぎ粉, 揚げ油	しょうが	20.6 g
	野菜のオイスター炒め			じゃがいも, ごま油	にんじん, キャベツ, ねぎ, 生しいたけ, ピーマン	
	よしのじる 吉野汁		鶏肉, かつお厚削り, こんぶ	かたくり粉	はくさい, だいこん, にんじん, みずかけな	
7月	とりにく 鶏肉のねぎ塩丼	○	鶏肉	米, むぎ, ごま油, 油, ごま, かたくり粉	ねぎ, にんにく, 玉葱, にんじん, だいすもやし, にら, レモン汁	618 kcal
	けんちん汁		鶏肉, 油揚げ, 豆腐, こんぶ, かつお厚削り	ごま油	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	35.6 g
	ぶどう豆		大豆(乾)	さとう		19.0 g
10火	ドライカレー	○	鶏ひき肉	米, むぎ, 油, バター, こむぎ粉	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉葱, エリンギ	573 kcal
	チーズ入りサラダ		プロセスチーズ	油, さとう	きゅうり, キャベツ, バブリカ, とうもろこし(冷凍)	23.1 g
	くだもの 果物(いよかん)				いよかん	20.4 g
12木	むぎ 麦ごはん	○		米, むぎ		582 kcal
	あいに煮 麩の揚げ煮		たまご	焼きふ(車ふ), 揚げ油, さとう		22.0 g
	キャベツともやしのサラダ			油, ごま油, さとう, ごま	キャベツ, もやし, きゅうり, ピーマン	19.5 g
	ごじる 吳汁		豆腐, 大豆(水煮), みそかつお厚削り	こんにゃく, 油	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, こねぎ	
13金	こくとう 黒糖パン	○		黒砂糖パン, バター		658 kcal
	ボルシチ		鶏肉, 生クリーム	油, こむぎ粉, ジャがいも	にんにく, セロリー, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ	24.4 g
	こまつな 小松菜のサラダ		★ロースハム	油, さとう	ごまつな, にんじん, もやし, きゅうり, とうもろこし(冷凍)	24.0 g
	バレンタインゼリー		粉寒天, 牛乳	さとう		
16月	むぎ 麦ごはん	○		米, むぎ		629 kcal
	さかななんばん 魚の南蛮ソース		まだら	かたくり粉, こむぎ粉, 油, さとう	しょうが, ねぎ	31.6 g
	ちくぜんに 筑前煮		鶏肉	油, 板こんにゃく, さとう, さといも	ごぼう, にんじん, れんこん, 干し椎茸, さやえんどう	19.6 g
	みそ汁		油揚げ, かつお厚削り, みそ		はくさい, しめじ, こねぎ	
17火	スーラータン麺 <small>きりぼし大根のナムル</small>	○	むきえび, 鶏肉, 豆腐, たまご	中華麺(冷凍), ごま油, かたくり粉	しょうが, にんじん, ねぎ, たけのこ(水煮), 千し椎茸	751 kcal
	オレンジスフレ			さとう, ごま, ごま油	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, もやし	33.9 g
			クリームチーズ, 生クリーム, たまご	パン粉, さとう	みかんジュース	31.6 g
18水	ジャンバラヤ	○	鶏ひき肉, ★ウインナー	米, むぎ, 炒め油	にんにく, セロリー, 玉葱, エリンギ, トマト缶, ピーマン	616 kcal
	ひよこ豆入りサラダ		ひよこまめ(乾)	油, さとう, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	22.5 g
	サモサ		ツナ缶	じゃがいも, 油, ぎょうざの皮, こむぎ粉, 揚げ油	グリンピース(ゆで), 玉葱	23.3 g
19木	かんこくふうひきにく 韓国風挽肉ごはん	○	鶏ひき肉	米, むぎ, ごま油, さとう	だいすもやし, にんにく	620 kcal
	チゲスープ		鶏肉, 豆腐, みそ		しょうが, にんじん, だいこん, はくさい(キムチ漬け), はくさい, にら	27.6 g
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	さとう	バインアップル缶, もも缶, みかん缶	19.2 g

	ジョア	ドリンクヨーグルト			638 kcal
20 金	ソースカツ丼 しおこんぶが 塩昆布 和え はなまる汁 じる	鶏肉、たまご 塩昆布	米、こむぎ粉、パン粉、揚げ油 ごま油、さとう	キャベツ はくさい、もやし、にんじん、こまつな	30.3 g 14.6 g
		なると、かつお厚削り、こんぶ	焼きふ(花ふ)	にんじん、干し椎茸、糸みつば	
		鶏肉	米	しょうが	622 kcal
24 火	みそおでん あいそ和え くだもの 果物 (みかん)	鶏肉、さつま揚げ、生揚げ、竹輪、結びこんぶ、うずら卵水煮、こんぶ、かつお厚削り、みそ 刻み海苔	じゃがいも、こんにゃく、さとう	だいこん	31.0 g 17.8 g
				こまつな、はくさい、きゅうり、にんじん	
				みかん	
25 水	カレースパゲッティ ごまドレッシングサラダ さつまいも蒸しパン	鶏ひき肉、大豆(水煮) ★ロースハム	スパゲッティ、油、バター、こむぎ粉 油、ごま油、さとう、ごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん きゅうり、こまつな、もやし、にんじん	743 kcal 30.5 g 25.6 g
		牛乳、たまご	こむぎ粉、さとう、バター、さつまいも		
27 金	とりてたまどん 鶏照り玉丼 かわりきんぴら しる みそ汁	鶏肉、たまご 竹輪、大豆(乾)	米、むぎ、油、さとう、かたくり粉 さつまいも、油、さとう、ごま	しょうが だいこん、しめじ、こまつな	656 kcal 41.9 g 19.2 g
		鶏肉、かつお厚削り、みそ			

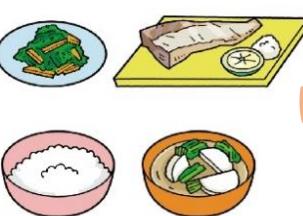
☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。



1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎ
る生活を続けていると、生活習慣
病になりやすくなります。1日3
食を規則正しく食べ、主食、主菜、
副菜をそろえて栄養バランスのよ
い食事を心がけましょう。



2月

ファストフード とりすぎに注意しよう



ファストフードを多く利用
すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わ
せを工夫したり、利用は控え
めにしたりしましょう。



大田区では1月24日から2月6日までを大田区学校給食週間とします。
地域の特産を使った献立、東邦大学と大田区が共同開発した献立を取り入れて
います。

減塩献立・偏食改善献立 … 東邦大学と大田区が共同開発した献立です

「食いしん坊はねびょん未来いきいき献立」

のりの海苔の日献立 … 大田区特産の海苔を使った献立です
(キムムッチ、ささみの海苔チーズ春巻き)



せつぶん
節分

節分とは、立春の前の日をいいます。節分には豆まきをします。
災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福をよ
びこみます。

「おにはーそと！ふくはーうち！」とさけぶよ

