

2月給食献立表

こんげつ もくりょう えいよう
今月の目標:栄養のバランスを考えて食べよう

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	その他	1人分* たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ジャンバラヤ	○	鶏肉,ウィンナー	米,油	生姜,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム ピーマン,赤ピーマン	パプリカ(粉),カレー粉 白ワイン,塩,こしょう トマトケチャップ チリパウダー	579kcal 19.4g 21.6g 2.5g
	シーザーサラダ			食パン,オリーブ油	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり 玉ねぎ,にんにく	白ワイン こしょう,酢,塩 ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) 粒マスタード	
	レンズ豆の ミネストローネスープ		ベーコン,レンズ豆(乾)	オリーブ油,じゃが芋	生姜,にんにく,玉ねぎ,カットトマト(缶)	鶏がら,塩	
3火	手巻き五日寿司	○	昆布(だし),鶏肉,油揚げ,鶏卵,焼きのり	米,砂糖,油	人参,干し椎茸,かんぴょう	酒,酢,塩,みりん だし汁,醤油	622kcal 29.8g 21.9g 2.5g
	いわしのつみれ汁		削り節(だし),いわし,鶏肉,絹豆腐	こんにゃく,でん粉	人参,ごぼう,大根,生姜,ねぎ	酒,白みそ,塩,醤油	
	きなこ豆 <div>節分献立</div>		いり大豆,きな粉	砂糖			
4水	麻婆丼	○	豚肉,江戸甘みそ,絹豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,ねぎ,にら	鶏がら,酒,醤油 白みそ,赤みそ コチュジャン	633kcal 25.0g 21.3g 2.0g
	キャベツと卵の中華スープ		豚肉,鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,干し椎茸,人参,キャベツ	鶏がら,酒,醤油 塩,こしょう	
	果物(みかん)				みかん		
5木	スパゲティ トマトソース	○	豚肉,牛肉 <div>世界の料理 イタリア</div>	生パスタ,オリーブ油,でん粉	玉ねぎ,生姜	塩,こしょう 鶏がら,トマトソース	578kcal 28.5g 29.2g 1.8g
	ツナサラダ		オイルツナ(缶)	油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう	
	ストロベリーヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	いちごジャム,いちご	赤ワイン	
6金	ご飯	○		米			607kcal 24.4g 25.2g 2.1g
	さばの文化干し		さば文化干し <div>2月6日は のりの日</div>				
	おひたし		かつお節		えのきたけ,小松菜,人参,もやし	だし汁,醤油 みりん	
	あおさのみそ汁		削り節(だし),油揚げ 絹豆腐,あおさ(素干し)		人参,大根,ねぎ	白みそ,赤みそ	
9月	中華風おこわ	○	豚肉	米,もち米,ごま油,砂糖	人参,たけのこ(水煮),干し椎茸	醤油,酒,塩 オイスターソース	571kcal 24.0g 20.3g 2.5g
	ワンタンスープ		豚肉	ごま油,ワンタンの皮	生姜,人参,玉ねぎ,もやし,ねぎ,にら	鶏がら,塩 こしょう,醤油	
	フライドビーンズ		大豆	揚げ油,でん粉		塩,こしょう パプリカ(粉) ガーリックパウダー	
10火	ご飯	○		米			537kcal 26.3g 14.0g 2.6g
	いかのコチュジャン焼き		いか	砂糖	にんにく,ねぎ	赤みそ,醤油,酒 みりん,コチュジャン	
	のり入りナムル		焼きのり	ごま油,砂糖	キャベツ,人参,小松菜	酢,塩,醤油,こしょう	
	キムチ豚汁		削り節(だし),豚肉,絹豆腐	ごま油,じゃが芋	キムチ,大根,人参,ねぎ	酒,赤みそ,白みそ	
12木	ガーリックライス	○		米,オリーブ油,バター	にんにく	塩,醤油	615kcal 24.2g 19.6g 2.4g
	魚介のトマト煮		ベーコン,いか,めかじき	オリーブ油,砂糖,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,トマトピューレ,人参 ズッキーニ,黄パプリカ,なす	鶏がら,塩,白ワイン	
	コールスローサラダ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり ホールコーン,玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) 酢,塩	
	くだもの(甘平)				甘平		
13金	みそ煮込みうどん	○	昆布(だし),さば厚削り(だし),豚肉	油,砂糖,冷凍うどん	ごぼう,人参,大根,玉ねぎ,にんにく ねぎ,小松菜	赤みそ,醤油,酒	556kcal 18.6g 21.5g 2.3g
	寒天サラダ		糸寒天	砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,人参	酢,醤油,粉辛子	
	キャンディポテト			揚げ油,さつま芋,砂糖,バター			
16月	きじ焼き丼	○	鶏肉,焼きのり	米,麦,砂糖		みりん,醤油,酒	573kcal 23.6g 19.1g 2.5g
	塩昆布サラダ		塩昆布	ごま油,砂糖	人参,もやし,キャベツ	酢,醤油	
	根菜汁		削り節(だし),木綿豆腐	こんにゃく	ごぼう,れんこん,人参,大根,小松菜	白みそ,赤みそ	
17火	ご飯	○		米			619kcal 26.1g 23.0g 2.4g
	おから入り卵焼き		鶏肉,おから,鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸	酒,塩,醤油	
	ひじきの彩煮		干ひじき,ベーコン	砂糖	人参,ピーマン,黄パプリカ	だし汁,醤油 みりん	
	沢煮椀		削り節(だし),豚肉,油揚げ	でん粉	ごぼう,人参,大根,えのきたけ,ねぎ	酒,薄口醤油,塩	
18水	セルフカツサンド	○	豚肉	ミルクパン,揚げ油,小麦粉 生パン粉,乾燥パン粉	キャベツ	塩,こしょう 中濃ソース	585kcal 27.6g 19.1g 2.1g
	白菜とじゃが芋のスープ煮		ベーコン	油,じゃが芋	生姜,人参,玉ねぎ,白菜	鶏がら,塩 こしょう,ベイリーフ	
	くだもの(せとか)				せとか		

19 木	ご飯	○		米				608kcal 28.7g 18.3g 3.2g
	鮭の八丈レモンソースがけ		さけ	砂糖	レモン	酒,こしょう,酢,醤油		
	じゃが芋のきんぴら		焼き竹輪	油,つきこんにゃく,じゃが芋,砂糖,ごま油	ごぼう,人参	だし汁 みりん,醤油		
	かきたま汁		削り節(だし),絹豆腐,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,えのきたけ,ほうれんそう	醤油,塩		
20 金	鶏飯	○	鶏肉,鶏卵,焼きのり	米,油,砂糖	生姜,こねぎ,干し椎茸,人参	鶏がら,醤油,塩,酒 みりん,塩麹,だし汁		633kcal 24.2g 19.5g 1.8g
	きびなごのから揚げ		きびなご	揚げ油,でん粉,小麦粉	生姜,ねぎ	醤油,酒,みりん		
	おさつサラダ			さつま芋,砂糖	人参,きゅうり,ホールコーン	ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) 酢,塩,こしょう		
24 火	米粉のカレーライス	○	豚肉	米,麦,油,じゃが芋,米粉	玉ねぎ,にんにく,生姜,セロリ,人参	塩,ベイリーフ,醤油 クミンパウダー カルダモン,鶏がら トマトケチャップ,酒 中濃ソース,カレー粉 ウスターソース,だし汁		617kcal 20.9g 15.6g 2.4g
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし	醤油,酢,粉辛子		
	みかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース			
25 水	キムチチャーハン	○	豚肉	米,麦,ごま油	にんにく,人参,ねぎ,キムチ,小松菜	醤油,酒,塩,こしょう		528kcal 21.7g 19.2g 2.5g
	焼肉サラダ		豚肉	油,ごま油,いりごま,砂糖	にんにく,生姜,人参,もやし,きゅうり	酒,醤油,酢		
	春雨スープ		木綿豆腐	緑豆はるさめ,ごま油	生姜,たけのこ(水煮) 白菜,干し椎茸,ねぎ	鶏がら,塩 こしょう,醤油		
26 木	ご飯	○		米				575kcal 27.0g 17.6g 2.4g
	めかじきの照り焼き		めかじき	砂糖,でん粉	生姜	醤油,酒,だし汁, 塩,みりん		
	切り干し大根の炒め煮		牛肉	油,しらたき,砂糖	切干し大根,人参,干し椎茸	酒,塩,醤油		
	具だくさんみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐,乾燥わかめ	こんにゃく	人参,大根,えのきたけ,ねぎ	白みそ,赤みそ		
27 金	セレクト揚げパン (きな粉またはココア)	○	きな粉	揚げ油,米粉パン,グラニュー糖 砂糖,粉砂糖		塩,ピュアココア		600kcal 24.8g 26.3g 2.2g
	グリーンサラダ		セレクト給食	油	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,玉ねぎ	酢,こしょう,塩		
	ABCミネストローネスープ		豚肉	油,じゃが芋,ABCマカロニ,砂糖	生姜,にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,えのきたけ	鶏がら,酒,塩 こしょう,ナツメグ トマトピューレ		

1年の幸福を願う「節分」の行事



節分は、立春の前日です。昔から、豆まきをしたり、ヒラギワシ(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(悪い気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。



2月5日「世界の料理 イタリア」

2月6日から22日まで、イタリアで【ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック】が開催されます。これにちなんで、開会式前日の2月5日の給食は、イタリアで広く親しまれているパスタにしました。

普段の給食では乾燥パスタを使用していますが、この日は生パスタなので、もちもちの食感です。パスタの種類は、フェットチーネという平たい麺で、ソースによく絡みます。

給食おすすめレシピ【わかめサラダ】作り方

材料(中学年4人分)

- 乾燥わかめ…4g(水でもどす)
- 人参…32g(せん切り)
- きゅうり…40g(せん切り)
- もやし…120g

- ごま油…4g(小さじ1)
- しょうゆ…16g(大さじ1弱)
- 酢…4g(小さじ1.5)
- 砂糖…4g(小さじ1)

調味料

- ①わかめと野菜は茹でて冷まし、水気をきる。
- ②調味料を合わせてよく混ぜる(給食では、食中毒予防のため加熱しています)。
- ③①と②を和えて、でき上がり。