

# 2月の予定献立表

令和8年1月28日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
2	月		ごはん とんじる かんぱちいりたまごやき のりあえ	牛乳	こめ,あぶら,こんにゃく, さといも	ぎゅうにゅう,ぶたにく, もめんどうふ,みそ,たまご, かんぱちそぼろ,のり	にんじん,ごぼう,だいこん, ながねぎ,たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	◎節分(2月3日) 季節が変わる最終日を節分と呼びます。古来、季節の変わり目には邪気や物の怪が集まりやすいとされ、それらを追い払うために、豆まきなどの行事が行われてきました。現在は、立春の前日のみ、このような行事が強く残っています。
3	火	節分献立	いわしとだいすのまぜごはん さつまじる レモンあえ	牛乳	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,こんにゃく,さつまいも	ぎゅうにゅう,いわし,だいす, とりにく,みそ	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん, ながねぎ,かぶ,キャベツ,きゅうり	(東京野菜の日)
4	水		わかめごはん しおにくじやが みそドレッシングサラダ	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, こんにゃく,さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, ぶたにく,みそ	にんじん,たまねぎ,さいんげん, キャベツ,かぶ,もやし,こまつな	(東京野菜の日)
5	木		なまパスタのクリームソース ボイルやさいサラダ こめこのこくとうケーキ	牛乳	なまパスタ,オリーブあぶら, あぶら,ごめこ,さとう, かたくりこ,くろさとう	ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ,クリーム	にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし, きゅうり,キャベツ, マッシュルームみずに	
6	金		ごはん いなかじる さかなのねぎみそやき はくさいサラダ	牛乳	こめ,あぶら,こんにゃく, じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,もめんどうふ, さかな,みそ,いとかつお	ごぼう,にんじん,かぶ,こまつな, しょうが,ながねぎ,はくさい, たまねぎ	(東京野菜の日)
9	月		シナモントースト チリビーンズ コーンサラダ	牛乳	しょくパン,バター,あぶら, グラニューとう,じゃがいも, ごめこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいす	にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,ホールコーン	<2月が旬の食べ物> ・だいこん ・ながねぎ ・はくさい ・カリフラワー ・ブロッコリー ・なばな ・ほうれん草 ・しゅんぎく ・れんこん ・柑橘類 ・さわら ・たい ・わかさぎ など
10	火	残さず 食べよう デー	ごはん こんさいじる さかなのゆずかおりあげ キャベツとわかめのサラダ	牛乳	こめ,あぶら,こんにゃく, じゃがいも,かたくりこ, さとう	ぎゅうにゅう,なまあげ, さかな,カットわかめ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ, キャベツ,もやし	(東京野菜の日)
11	水		建国記念の日					
12	木		ごはん ビーフンスープ ジャージャンどうふ	牛乳	こめ,ごまあぶら,あぶら, ビーフン,さとう,かたくりこ	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,もめんどうふ	たまねぎ,たけのこみずに,はくさい, もやし,こまつな,しょうが,にんじん, キャベツ,たまねぎ,にら	※今月の果物は柑橘類を予定しています。
13	金		さけとわかめのピラフ はくさいとベーコンのスープ ミルクココアゼリー	牛乳	こめ,バター,あぶら, じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, さけ,ベーコン,とりにく	にんじん,ながねぎ,ホールコーン, しょうが,たまねぎ,はくさい,かぶ, ブロッコリー	(東京野菜の日)
16	月		ごはん さかなのピリからダレ はるさめいりかいそうサラダ だいこんとしめじのスープ	牛乳	こめ,さとう,あぶら, はるさめ,ごまあぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう,さかな, かいそうミックス,なまあげ	にんにく,しょうが,ながねぎ,もやし, キャベツ,にんじん,だいこん, たまねぎ,こまつな,しめじ	◎カミカミメニュー 8のつく日はカミカミメニューです。この日にはかみごたえのある食べ物や料理を出します。
17	火		だいすいりチキンカレー レモンドレッシングサラダ くだもの	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも, ごめこ,さとう,オリーブあぶら	ぎゅうにゅう,とりにく,だいす	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, ホールトマト,さいんげん,かぶ, キャベツ,ブロッコリー,くだもの	(東京野菜の日)
18	水	カミカミ メニュー	ごはん ごもくきんぴら キャベツのかきたまじる さかなのおろしソース	牛乳	こめ,かたくりこ, ごまあぶら,さとう,こんにゃく	ぎゅうにゅう,たまご, さかな,みそ	キャベツ,ながねぎ,こまつな, だいこん,にんじん,ごぼう,れんこん	よくかんで食べると、だ液がたくさん出て虫歯予防になる、脳の血流がよくなり脳が活性化するなどのよいことがたくさんあります。 ふだんの食事でも、よくかむことを意識してみましょう。
19	木	食育の日	みそにこみふううどん こんにゃくサラダ おにまんじゅう	牛乳	れいとううどん,あぶら, さとう,こんにゃく,ごまあぶら, さつまいも,はくりきこ	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ	にんじん,たまねぎ,はくさい, こまつな,ながねぎ,きゅうり,もやし, キャベツ,えのき	(東京野菜の日)
20	金		ごもくどうふどん わかめとはるさめのスープ くだもの	牛乳	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごまあぶら, はるさめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, もめんどうふ,とりにく, カットわかめ,かんそくめかぶ	にんにく,しょうが,にんじん,ながねぎ, たまねぎ,チングンサイ,だいこん, こまつな,えのき,くだもの	(東京野菜の日)
23	月		天皇誕生日					
24	火		ごはん ぐだくさんみそしる しろみざかなのやさいあんかけ きりぼししたいこんのサラダ	牛乳	こめ,あぶら,かたくりこ, さとう,ごまあぶら,じゃがいも	ぎゅうにゅう,もめんどうふ, あぶらあげ,みそ, しろみざかな,ハム	ごぼう,だいこん,ながねぎ,しょうが, にんじん,たまねぎ,チングンサイ, もやし,きりぼししたいこん,こまつな, キャベツ	◎世界の料理 今月はペルーの郷土料理を作ります。
25	水	世界の 料理	アヒ・デ・ガジーナ セビーチエふうサラダ くだもの	牛乳	こめ,バター,あぶら,ごめこ, オリーブあぶら	ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ,えび,いか	にんにく,たまねぎ,キャベツ,かぶ, にんじん,くだもの	※SDGs関連事業の1つとして、区の「学校給食における米購入費の補助事業」を申請し、給食の質の向上や食育に取り組んでいます。
26	木		ごはん みそしる ごもくたまごやき ツナとやさいのかふうあえ	牛乳	こめ,さといも,あぶら, ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう,もめんどうふ, あぶらあげ,みそ,たまご, とりひきにく,ツナフレーク	はくさい,ながねぎ,たけのこみずに, こまつな,キャベツ,もやし,にんじん, えのき	(東京野菜の日)
27	金		ツナカレーピラフ はくさいのクリームスープ ぶどうゼリー	牛乳	こめ,あぶら,ごめこ, じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,ツナフレーク, ベーコン,とりにく	ホールコーン,にんじん,さいんげん, たまねぎ,はくさい,かぶ,こまつな, マッシュルームみずに,しめじ, ぶどうジュース	(東京野菜の日)

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。

☆東京野菜の日…西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

今月の給食目標 給食前は石けんでていねいに手を洗いましょう

	今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)
エネルギー	588kcal	650kcal
たんぱく質	17%	13~20%
脂質	29%	20~30%
ナトリウム(食塩相当量)	1.9g	2g未満

