

# 2月の給食予定献立表

令和7年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	節分ご飯[節分軟飯/粥]	○	いり大豆(黄大豆),油揚げ	精白米	にんじん,さやいんげん	629 kcal	558 kcal	450 kcal
	いわしのさんが焼き[いわしのさんが蒸し]		いわし,鶏肉,赤みそ	米ぬか油,パン粉,片栗粉,白いりごま	葉ねぎ,玉ねぎ,しょうが	30.5 g	29.8 g	23.6 g
	甘酢和え			三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	22.2 g	16.6 g	14.2 g
	すまし汁		油揚げ		えのきたけ,大根,こまつな	2.7 g	2.5 g	2.4 g
3火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		625 kcal	479 kcal	401 kcal
	★鶏肉の唐揚げ[鶏肉の唐揚げ風]		鶏肉	片栗粉,米油	にんにく,しょうが	33.1 g	26.0 g	21.3 g
	野菜の土佐和え		かつお節		もやし,にんじん,こまつな	19.8 g	11.2 g	10.4 g
	じゃがいものみそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	白菜,こねぎ	2.4 g	2.6 g	2.1 g
4水	★カレーうどん[カレー軟麺/麺粥]	○	豚肉	うどん,米ぬか油,三温糖,片栗粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ねぎ,さやいんげん	635 kcal	550 kcal	497 kcal
	野菜のおかか和え		かつお節	白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,こまつな	25.0 g	22.2 g	21.3 g
	★キャラメルポテト			さつまいも,米油,上白糖,バター		15.9 g	13.6 g	13.4 g
						3.0 g	5.1 g	3.7 g
5木	親子丼	○	鶏肉,鶏卵	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,しいたけ,玉ねぎ,みつば	609 kcal	558 kcal	475 kcal
	野菜としらすのサラダ		しらす,かつお節	三温糖,米ぬか油,白いりごま	にんじん,大根,とうもろこし	29.0 g	29.1 g	24.9 g
	生揚げのみそ汁[豆腐のみそ汁]		生揚げ,みそ,みそ		玉ねぎ,もやし	19.5 g	17.1 g	14.3 g
						3.1 g	3.2 g	2.6 g
6金	胚芽パン[軟パン/パン粥]	○		胚芽パン		608 kcal	546 kcal	463 kcal
	ミラノ風カツレツ ブロッコリー添え		鶏肉,チーズ	薄力粉,パン粉,パン粉,米油,三温糖,片栗粉	ブロッコリー	32.2 g	29.7 g	25.9 g
	コーンサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	23.0 g	19.9 g	18.0 g
	冬野菜のズッパ		ベーコン	米ぬか油	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,白菜,大根,パセリ	2.8 g	2.5 g	2.0 g
9月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		623 kcal	536 kcal	497 kcal
	家常豆腐		豚肉,赤みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,キャベツ	28.1 g	24.2 g	23.0 g
	中華風卵スープ		鶏卵	片栗粉,ごま油	にんじん,大根,チンゲン菜	20.9 g	17.2 g	14.1 g
	果物(菊花みかん)				早生みかん	2.3 g	2.5 g	2.0 g
10火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		616 kcal	521 kcal	306 kcal
	さばのねぎみそ焼き[さばのねぎみそ蒸し]		さば,みそ		ねぎ	30.0 g	26.6 g	20.2 g
	大豆とひじきの煮物		油揚げ,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	21.3 g	14.7 g	12.8 g
	★けんちん汁		木綿豆腐	米ぬか油,じゃがいも,ごま油	ごぼう,にんじん,大根	2.7 g	2.7 g	2.4 g
12木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		568 kcal	485 kcal	398 kcal
	★真珠蒸し		豚肉,押し豆腐	片栗粉,もち米	玉ねぎ,しいたけ,しょうが	23.9 g	22.5 g	22.2 g
	大根としらすのサラダ		しらす	ごま油,米ぬか油	大根,こまつな,にんじん,玉ねぎ	17.9 g	16.9 g	11.9 g
	白菜のスープ		鶏肉	ごま油	しょうが,白菜,チンゲン菜,えのきたけ	1.7 g	2.4 g	2.1 g
13金	カラフルピラフ	○	鶏肉	精白米,米粒麦,米ぬか油	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,グリーンピース,マッシュルーム	574 kcal	543 kcal	496 kcal
	ツナと豆のサラダ		ツナ,大豆	米ぬか油	えだまめ,キャベツ,にんじん	25.7 g	26.7 g	25.1 g
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,こまつな	17.8 g	15.7 g	15.2 g
	★豆乳ココアゼリー		寒天,豆乳	上白糖,ビュアココア		2.9 g	2.6 g	2.4 g
16月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		595 kcal	540 kcal	477 kcal
	豆腐といかの中華煮		豚肉,いか,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,しいたけ,えだまめ	30.4 g	30.4 g	25.8 g
	ごま酢和え			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,とうもろこし	17.8 g	16.2 g	14.9 g
	かきたまスープ		鶏卵	片栗粉	玉ねぎ,白菜,こねぎ	2.5 g	3.0 g	2.4 g
17火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		604 kcal	475 kcal	430 kcal
	五目卵焼き[五目卵蒸し]		鶏肉,ひじき,鶏卵,鶏肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	えだまめ	28.5 g	22.8 g	20.7 g
	切り干し大根の煮物[大根の煮物]		油揚げ	三温糖,白いりごま	切干大根,にんじん,さやいんげん	20.0 g	15.8 g	14.3 g
	あさりのすまし汁		木綿豆腐,あさり(冷凍)		大根,こねぎ	2.9 g	2.5 g	2.3 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 水	★みそラーメン[みそ中華軟麺/麺粥]	○	豚肉,みそ	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油	にんにく,しょうが,もやし,キャベツ にんじん,とうもろこし,ねぎ	623 kcal	571 kcal	451 kcal
	海藻サラダ		生わかめ,ひじき	三温糖,ごま油,白いりごま	もやし,こまつな,にんじん	19.8 g	26.1 g	23.8 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,りんご缶,パイナップル缶, レモン	15.9 g	15.9 g	12.0 g
						3.6 g	3.5 g	4.3 g
19 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		581 kcal	559 kcal	473 kcal
	★さわらの塩こうじ焼き[さわらの塩こうじ蒸し]		さわら		にんにく,ねぎ	30.3 g	27.9 g	24.9 g
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	三温糖,ごま油,白練りごま,白すりごま	大根,にんじん,とうもろこし	18.9 g	18.4 g	15.4 g
	★豚汁		豚肉,木綿豆腐,みそ,みそ	米ぬか油,こんにゃく	ごぼう,白菜,にんじん,ねぎ	2.0 g	2.2 g	1.8 g
20 金	★ポークカレーライス	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	622 kcal	578 kcal	515 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし, 玉ねぎ	24.2 g	25.4 g	23.7 g
	ジュリエヌスープ		ベーコン		にんじん,玉ねぎ,キャベツ	18.4 g	17.1 g	15.7 g
						2.8 g	3.4 g	2.7 g
24 火	黒砂糖パン[黒砂糖軟パン/パン粥]	○		黒砂糖パン		583 kcal	631 kcal	536 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,いんげんまめ	米ぬか油,じゃがいも,三温糖,薄力粉,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース	25.2 g	26.1 g	25.5 g
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン	18.7 g	23.8 g	19.0 g
	★オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース	2.1 g	2.5 g	1.9 g
25 水	★プルコギ丼	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖,ごま油,片栗粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,しめじ,キャベツ,にら	583 kcal	486 kcal	409 kcal
	切り干し大根のナムル[大根のナムル]			三温糖,ごま油,白いりごま	切干大根,もやし,こまつな,にんじん,にんにく	26.8 g	26.3 g	21.9 g
	わかめのスープ		生わかめ		白菜,もやし	17.0 g	11.3 g	10.2 g
						2.5 g	2.6 g	2.1 g
26 木	★えびクリームライス	○	えび,鶏肉,牛乳,生クリーム	精白米,米粒麦,米ぬか油,バター,薄力粉,片栗粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	652 kcal	583 kcal	532 kcal
	ツナと野菜のサラダ		ツナ	米ぬか油,白いりごま	キャベツ,にんじん,とうもろこし	26.5 g	24.2 g	22.1 g
	野菜スープ		ベーコン		にんじん,白菜,玉ねぎ	24.4 g	21.7 g	21.3 g
						2.9 g	3.0 g	2.4 g
27 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		579 kcal	505 kcal	421 kcal
	さばのごまみそ焼き[さばのごまみそ蒸し]		さば,赤みそ	三温糖,白いりごま,片栗粉	しょうが	27.4 g	24.7 g	20.2 g
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,こまつな	18.2 g	14.0 g	12.2 g
	のっぺい汁		油揚げ	ごま油,こんにゃく,さといも,片栗粉	にんじん,大根,しいたけ,ねぎ	2.1 g	2.3 g	1.9 g

※★印は卒業学年(小学6年生・中学3年生・高校3年生)の児童・生徒からのリクエストメニューです。

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。

※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

#### <形態食について>

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[ ]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例)もやしーかぶ・大根、小松菜ーほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例)くず粉、介護食用寒天 等

2月3日 節分



## 1年の幸福を願う「節分」の行事



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



#### 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」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。