



令和6年度

2月 予定献立表

都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は太字になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		主食	おかず	牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	
			主なおかず					
3	(月)	給食はありません						
4	(火)	給食はありません						
5	(水)	給食はありません						
6	(木)	給食はありません						
7	(金)	 春雨サラダ フルーツあんみつ		 牛乳 豚肉 ハム 寒天	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 春雨 小豆 黒砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 桃缶 筍 もやし ピーマン 赤ピーマン 黄パプリカ 胡瓜 みかん缶 リンゴ缶	703 26.6 16.8	
10	(月)	 コールスローサラダ りんごゼリー		 牛乳 豚肉 チーズ 寒天	米 麦 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋	セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン リンゴジュース リンゴ缶	832 23.8 25.1	
11	(火)	建国記念日（祝日）						
12	(水)	 山菜おこわ 鮭の塩焼き ひじき和え 味噌汁 果物（柑橘類）		 牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 ひじき 味噌 わかめ	米 もち米 砂糖 油 じゃが芋	山菜 なめこ えのきだけ ぶき 椎茸 人参 ほうれん草 キャベツ 長ねぎ 果物（柑橘類）	700 34.8 23.8	
13	(木)	 枝豆とコーンのサラダ 焼き大学かぼちゃ		 牛乳 鮭 チーズ	スパゲティ 油 水あめ バター 小麦粉 ごま 生クリーム 砂糖	生姜 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 枝豆 キャベツ 人参 コーン かぼちゃ	757 31.8 23.4	
14	(金)	 じゃが芋とハムのサラダ ブラウニー		 牛乳 大豆 豚肉 ハム 鶏卵	米 麦 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター	パセリ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 枝豆 コーン 胡瓜	823 32.7 25.5	
17	(月)	 ケチャップライス キャベツとツナのサラダ コーンチャウダー		 牛乳 ハム ツナ 鶏肉 チーズ	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 白いんげん豆 バター 小麦粉 生クリーム	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 生姜 セロリ しめじ コーン パセリ	789 28.4 28.2	
18	(火)	 じゃこと青のりの玄米ごはん イカの香味焼き じゃが芋の昆布和え 味噌汁 ミルクゼリー苺ソース		 牛乳 青のり 油揚げ ちりめんじゃこ 味噌 寒天 イカ 昆布 豆腐 わかめ	米 玄米 ごま油 じゃが芋 ごま 砂糖 生クリーム 苺ジャム	生姜 にんにく 長ネギ ピーマン えのきだけ いちご レモン	705 35.9 18.7	
19	(水)	 麦ごはん 家常豆腐 ナムル 白玉ポンチ		 牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 ごま 白玉餅	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 りんご缶 キャベツ 長ネギ グリンピース もやし 大豆もやし ほうれん草 みかん缶 パイン缶	800 32.3 26.0	
20	(木)	 生クリーム生地パン 蓮根チップスサラダ クラムチャウダー 果物（柑橘類）		 牛乳 鶏肉 あさり チーズ	パン 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ごま油 バター 小麦粉 生クリーム	蓮根 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 生姜 セロリ しめじ マッシュルーム パセリ 果物（柑橘類）	721 28.2 34.4	
21	(金)	 青海苔ごはん ししゃものゆかり揚げ かぶの柚子香和え 豚汁 小豆抹茶豆腐寒天		 牛乳 青のり 豆乳 ししゃも 豚肉 豆腐 味噌 寒天	米 小麦粉 澱粉 油 砂糖 じゃが芋 小豆 黒砂糖	かぶ 柚子 生姜 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ネギ	709 27.9 22.1	
24	(月)	天皇誕生日（祝日）						
25	(火)	 おかかごはん 五目卵焼き きつね和え 味噌汁		 牛乳 鯉節 わかめ 鶏肉 しらす干し 鶏卵 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 澱粉 じゃが芋	椎茸 筍 長ネギ 枝豆 小松菜 キャベツ 人参 えのきだけ	703 29.9 19.0	
26	(水)	 ハヤシライス 洋風ピクルス 果物（苺）		 牛乳 牛肉 豚肉	米 油 砂糖 麦 バター 小麦粉	にんにく 生姜 セロリ 黄パプリカ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト かぶ 胡瓜 赤ピーマン 果物（苺）	708 22.1 21.7	
27	(木)	 ごまごはん 味噌カツ レモン和え さつま汁		 牛乳 豚肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 麦 ごま 小麦粉 パン粉 さつま芋	大根 胡瓜 人参 レモン ごぼう 小松菜 長ネギ	763 36.6 22.5	
28	(金)	 カレーピラフ ポテトサラダ パンプキンポタージュ サイダー寒天フルーツ		 牛乳 ハム ウィンナー 鶏肉 寒天	米 麦 オリーブ油 油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン 胡瓜 セロリ かぼちゃ パセリ みかん缶 桃缶 パイン缶	730 19.4 23.0	

※食材の都合で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

