

令和7年度  
2月献立表

東京都立荻窪高等学校

月	火	水	木	金	予約締切日
2日	3日	4日	5日	6日	
ごはん ポークチャップ カレー・ポテト バジドレサラダ 洋風たまごスープ りんご牛乳	大豆ごはん いわしのピリ辛ソース 野菜の生姜酢あえ かぶとえのきのみぞ汁 抹茶寒天 牛乳	中華丼 ブロッコリーのうま塩サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り煮（煮たまご・大根付） ひじきのピリ辛和風サラダ 小松菜と豆腐のみぞ汁 オレンジ 牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ ひよこ豆のスープ ブルーベリーレアチーズ 牛乳	1月21日 (水)
I補料 - 884 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 32.4 g	I補料 - 771 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 25.7 g	I補料 - 818 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.6 g	I補料 - 795 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 25.2 g	I補料 - 894 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 31.3 g	
9日	10日	11日	12日	13日	1月28日 (水)
ごはん つくね焼き かぼちゃの天ぷら 和風ドレッシングサラダ 豆腐とあおさのみぞ汁 牛乳	ごはん かじき竜田揚げ キャベツのレモン風味あえ れんこん炒り煮 ほうれん草と厚揚げのみぞ汁 オレンジ 牛乳	建国記念 	フルコギ丼 のりサラダ 韓国風スープ フルーツヨーグルト 牛乳	小松菜とベーコンのクリームスパゲティ ピクルス オニオンスープ チョコケーキ 牛乳	
I補料 - 873 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 33.3 g	I補料 - 778 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.5 g		I補料 - 810 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.6 g	I補料 - 902 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 38.7 g	
16日	17日	18日	19日	20日	2月4日 (水)
鮭のバター醤油ごはん 豆腐のまさご揚げ 白菜のからしあえ かぼちゃの含め煮 ねりごまみぞ汁 牛乳	ごはん チキンカツトマトソースかけ じゃがいもバター焼き 小松菜のサラダ 白菜の豆乳スープ 牛乳	五目チャーハン ニラレバ炒め わかめと豆腐のスープ りんご寒天 牛乳	ごはん たらの黄金焼き 大根の土佐漬け がんも含め煮 じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁 オレンジ 牛乳		
I補料 - 802 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 25.9 g	I補料 - 856 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 30.7 g	I補料 - 740 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 26.1 g	I補料 - 738 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 20.6 g	給食無し	
23日	24日	25日	26日	27日	2月11日 (水)
<b>天皇誕生日</b>			ごはん 鶏肉の辛みそ焼き 野菜のじゃこあえ 生揚げのそぼろ煮 吉野汁 オレンジ 牛乳	ごはん さばのおろし煮 梅おかかあえ 変わりきんぴら キャベツと油揚げのみぞ汁 りんご 牛乳	
	給食無し	給食無し	I補料 - 821 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 28.2 g	I補料 - 855 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 28.5 g	
	<b>* 2月3日は節分です*</b> 2月は豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味です。季節の変わり目は体調を崩しやすい人も多いと思いますが、昔の人はこれを鬼の仕業と考えていました。災いや病気をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは魔除(ま)を減(まつ)することにつながるという説があります。当日の献立は、豆まきにもよく使われる大豆が入った「大豆ごはん」です。また「いわしのピリ辛ソース」に使われるいわしも節分にちなんだ食材です。鬼が苦手ないわしにおいて邪気を追い払い、健康を願う意味が込められています。				<b>2月栄養価平均値(カッコ内は基準値)</b> エネルギー・820kcal (850kcal) たんぱく質・34.1g(32.0g) 脂質・27.7g(28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)