

令和7年度  
2月献立表

東京都立荻窪高等学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	予約締切日
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 I補給 - 884 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 32.4 g	大豆ごはん いわしのピリ辛ソース 野菜の生姜酢あえ かぶとえのきのみそ汁 抹茶寒天 牛乳 I補給 - 771 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 25.7 g	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 I補給 - 818 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.6 g	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 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ 牛乳 I補給 - 795 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 25.2 g	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 I補給 - 894 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 31.3 g	1月21日 (水)
9日	10日	11日	12日	13日	
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 豆腐とあおさのみそ汁 牛乳 I補給 - 873 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 33.3 g	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そ汁 オレンジ 牛乳 I補給 - 778 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.5 g	建国記念日 	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 I補給 - 810 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.6 g	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補給 - 902 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 38.7 g	1月28日 (水)
16日	17日	18日	19日	20日	
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 ねりごまみそ汁 牛乳 I補給 - 802 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 25.9 g	ごはん チキンカットマトソースがけ 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 I補給 - 856 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 30.7 g	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 I補給 - 740 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 26.1 g	ごはん たらすの黄金焼き 大根の土佐漬け がんも含め煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 オレンジ 牛乳 I補給 - 738 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 20.6 g	 給食無し	2月4日 (水)
23日	24日	25日	26日	27日	
天皇誕生日 	給食無し 	給食無し 	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 I補給 - 821 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 28.2 g	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そ汁 りんご 牛乳 I補給 - 855 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 28.5 g	2月11日 (水)
	* 2月3日は節分です * 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(ま)を滅(めつ)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。鬼が苦手ないわしのおいので邪気を追い払い、健康を願う意味が込められています。			2月栄養価平均値(カッコ内は基準値) 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)	