



令和7年 2月 予定献立表

教室掲示用

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。給食回数13回

日	曜日	献立名	牛乳	主な食品群			エネルギー
				血・肉・骨になる 赤色	熱や力になる 黄色	体の調子を整える 緑色	たんぱく質 脂質
3月	給食なし(適性検査)			<p>今年の節分は、2月2日です。 節分は「立春の前日」です。 (2月3日は適性検査、4～6日は採点業務のため校内入室禁止です。)</p>			
4火	給食なし(採点)						
5水	給食なし(採点)						
6木	給食なし(採点)						
7金	・ご飯 ・肉じゃが (JAS有機農産物じゃが芋・人参・玉葱各10kg使用) ・大根の味噌汁 ★果物(はるか)	○	★毎日限定生産多摩産農産物 東京牛乳使用! 豚肉、油揚げ、わかめ、 白・赤味噌、鰹節、 ★牛乳	米、米油、じゃが芋、白滝、 三温糖	* 東京都産野菜は斜字に下線付 (今月は毎日東京都産野菜使用!) 人参、玉葱、えのきたけ、さやえんどう、 大根、★はるか	776kcal 32.2g 18.3g	
10月	★スパゲッティミートソース (スパゲッティ・ミートソース) ・イタリアンサラダ ★おいものチーズ焼き	○	豚肉、★粉チーズ、 ★ピザチーズ、★牛乳	スパゲッティ、米油、 薄力粉、★バター、砂糖、 じゃが芋、薩摩芋	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、 エリンギ、キャベツ、きゅうり、コーン、パセリ	804kcal 32.8g 27.7g	
11火	建国記念の日		「建国記念の日」は「建国をしのび、国を愛する心を養う。」国民の祝日に関する法律(昭和23年法律第178号)により				
12水	・大豆入り鶏飯 ・いわしの蒲揚げ ・小松菜の海苔和え ・けんちん汁	○	鶏肉、大豆、油揚げ、鰹、 のり、豆腐、鰹節、★牛乳	米、白滝、米油、でん粉、 三温糖、ごま油、黒胡麻、 じゃが芋	ごぼう、人参、さやいんげん、小松菜、 江戸菜もやし、大根、ねぎ	803kcal 33.2g 29.1g	
13木	★中華丼(もち麦ご飯・中華丼の具) ・ヌードルスープ ★大学芋(胡麻)	○	豚肉、★いか、★えび、 あさり、★牛乳	米、もち麦、米油、ごま油、 でん粉、ワンタン、薩摩芋、 砂糖、★白・黒胡麻	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ、 れんこん、白菜、キャベツ、もやし、 えのきたけ、小松菜、ねぎ、大根、青梗菜	803kcal 26.2g 19.7g	
14金	・ジャンバラヤ ♡バレンタインデー♡ ★じゃこ入りさわやかサラダ ・ペイザンヌスープ ★ココアのスイートポテト	○	ベーコン、ウィンナー、 ひよこ豆、ツナ、★じゃこ、 豚肉、白いんげん豆、 ★生クリーム、★牛乳	米、米油、三温糖、緑豆春雨、 卵不使用マヨネーズ、 薩摩芋、砂糖、★バター	玉葱、ピーマン、マッシュルーム、人参、 生姜、にんにく、きゅうり、キャベツ、レモン、 セロリ、ねぎ	795kcal 26.4g 29.1g	
17月	・高野豆腐ご飯 ・鯖の唐揚げ甘酢あん ★ナムル ・タアサイと豆腐の中華スープ ★果物(国産ネーブル)	○	豚肉、高野豆腐、鯖、 ハム、豆腐、★牛乳	米、米油、三温糖、でん粉、 ごま油、★白胡麻、 緑豆春雨	しめじ、干し椎茸、人参、青梗菜、生姜、 ねぎ、小松菜、もやし、にんにく、 えのきたけ、タアサイ(如月菜)、 ★国産ネーブル	799kcal 32.9g 29.7g	
18火	・茶飯 【中II TGG給食なし】 ★肉団子と白菜の和風クリーム煮 ★小松菜のごま酢和え ・水ようかん	○	大豆、豚肉、白味噌、 白いんげん豆、豆乳、 ★生クリーム、乳不使用豆 乳生クリーム、鰹節、 あずき粉寒天、★牛乳	米、もち米、パン粉、米粉、 米油、じゃが芋、 ★すり胡麻、砂糖	白菜、小松菜、玉葱、人参、キャベツ	782kcal 32.4g 24.0g	
19水	・治部煮丼 ★わかめサラダ ・なめこ汁 ★果物(いちご)	○	鶏肉、かも肉、花かつお、 わかめ、豆腐、 白・赤味噌、★牛乳	米、でん粉、すだれ麩、 上白糖、米油、ごま油、 ★すり胡麻	人参、かぼちゃ、れんこん、青梗菜、 生姜、コーン、キャベツ、さやいんげん、 なめこ、切干大根、ねぎ、★いちご	730kcal 30.1g 18.0g	
20木	・ご飯 ★鮭のちゃんちゃん焼き ・田倉さんのほうれん草のお浸し ・呉汁 ★果物(はっさく)	○	鮭、赤味噌、豚肉、大豆、 豆乳、白味噌、鰹節、 ★牛乳	米、砂糖、★バター、 米油、黒胡麻、里芋	玉葱、えのきたけ、しめじ、 東京ほうれん草、もやし、東京人参、 白菜、ねぎ、★はっさく	743kcal 36.9g 17.9g	
21金	★ポーク&ビーフストロガノフ (バターライス・ビーフストロガノフ) ・小松菜と江戸菜のサラダ ★おかしなお菓子な目玉焼き	○	豚肉、和牛、白いんげん豆、 ★生クリーム、ツナ、 粉寒天、豆乳、★牛乳	米、もち麦、★バター、 米油、薄力粉、砂糖	玉葱、マッシュルーム、小松菜、 江戸菜、人参、もやし、レモン、 ★あんず(缶)	792kcal 30.9g 26.0g	
24月	天皇誕生日(振替休日)		『天皇の誕生日を祝い国民の祝日』				
25火	★さつまいもご飯 ・鯖の味噌煮 ★わかめとコーンの酢の物 ・沢煮椀 ★果物(ハウスせとか)	○	鯖、赤味噌、わかめ、 豚肉、鰹節、★牛乳	米、薩摩芋、★白・黒胡麻、 砂糖、米油	生姜、白菜、きゅうり、コーン、大根、ごぼう、 人参、ねぎ、えのきたけ、小松菜、 ★せとか	804kcal 36.5g 24.7g	
26水	★フリーチーズステーキ ・ピリ辛サラダ ・マンハッタン風グラムチャウダー ★いちご&バナナの フルーツヨーグルト	○	牛肉、豚肉、★チーズ、 鰹節、ベーコン、あさり、 ほうたて、★ヨーグルト、 ★牛乳	★コッパン、★バター、 米油、上白糖、ごま油、 オリーブ油、じゃが芋	玉葱、青ピーマン、ブロッコリー、コーン、 東京人参、キャベツ、にんにく、セロリ、 パセリ、トマト缶、りんご(缶)、 ★国産果物(りんご・黄桃・白桃・洋 梨)、★オーガニックバナナ、★いちご	738kcal 37.4g 30.7g	
27木	・麦ご飯 ・四川豆腐 ・小松菜と春雨スープ ★果物(いずのはる)	○	豆腐、豚肉、赤味噌、 ハム、★牛乳	米、もち麦、米油、上白糖、 でん粉、緑豆春雨	にんにく、生姜、人参、干し椎茸、 ザーサイ、にら、ねぎ、小松菜、 ★いずのはる	746kcal 30.4g 20.2g	
28金	振替休日		3月3日はひな祭り給食です。お楽しみに♪4～7日は学年末考査のため給食はありません。				

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

・III年生にとって中学校生活の給食は残りわずかとなりました。

3月はIII年生各クラスからのリクエスト給食を予定しています。お楽しみに♪

【2月の食材(17日使用)タアサイ・如月菜】如月菜とは、中国から導入されたタアサイのことです。

日本へは、江戸時代頃に既に導入されていたようです。

霜に当たって甘味を生じ、陰暦二月(如月)頃のもののが美味でこの名が付きました。

