



令和8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お願ひします。給食回数12回

日 曜 日	献立名	牛 乳	主な食品群			エネルギー たんぱく質 脂質	
			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		
2月	給食なし(前日準備)		2026年の『節分』は、2月3日です。 節分は「立春の前日」です。 今年の恵方は『南南東』です。 恵方とは、歳徳神(年神様)がいらっしゃる方角です。 歳徳神はその年の福徳を司る神様で、毎年その方角は変わります。 (2月3日は適性検査、3~6日は採点業務のため校内入室禁止です。)				
3火	給食なし(適性検査) 節分						
4水	給食なし(採点業務) 立春						
5木	給食なし(採点業務)						
6金	給食なし(採点業務)						
9月	・高野豆腐ご飯 ・鯛の唐揚げ甘酢あん ★小松菜のごまナムル ・ターザイと豆腐の中華スープ ・果物(甘平)	○	★毎日生産多摩路農家発 東京牛乳使用 豚肉、高野豆腐、のり、 鯛、ハム、豆腐、★牛乳	米、米油、三温糖、でん粉、 ごま油、★白胡麻、 綠豆春雨	* 東京都産野菜は斜字に下線付 (今月は毎日東京産野菜又は 有機農産物を使用予定です!) しめじ,干し椎茸,人参,チングンツアイ, 生姜,ねぎ,小松菜,もやし,にんにく, えのきだけ,ターザイ,甘平	799kcal 33.5g 30.2g	
10火	・ご飯 ・湯葉入り有機肉じゃが ・大根の味噌汁 ・国産ネーブル	○ JAS	豚肉、湯葉、油揚げ、 わかめ、白・赤味噌、 鰹節、★牛乳	米、米油、 JAS有機じゃが芋、 しらたき、三温糖	JAS有機人参,JAS有機玉葱, えのきだけ,きぬさや,大根, 国産ネーブル	774kcal 32.9g 18.8g	
11水	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木	♡2/14はバレンタインデー♡ ・ジャニバラヤ ・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、ツナ、 ひよこ豆、じゃこ、ベーコン、 豚肉、白いんげん豆、 ★生クリーム、★牛乳	米、米油、砂糖、綠豆春雨、卵 不使用マヨネーズ、 薩摩芋、★有塩バター	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム, 人参,生姜,にんにく,きゅうり,キャベツ, レモン果汁,セロリー,ねぎ	795kcal 26.4g 29.1g	
13金	・まるごとわかめご飯 ・鮭のフライ ★切干大根とひじきのごまサラダ ・具だくさん味噌汁 ★りんご	○	めかぶ、わかめ、鮭、豆乳、 ひじき、木綿豆腐、味噌、 ★牛乳	米、もち麦、薄力粉、米粉、 パン粉、米油、三温糖、 ★白練り胡麻、白蒟蒻	切干大根,人参,キャベツ,東京ねぎ, 生姜,東京産だいこん,えのきだけ, しめじ,あさつき,★サンふじ	739kcal 31.6g 20.5g	
16月	・ご飯・四川豆腐 ★中華卵入りクリームコーンスープ ・東京キャベーキー♪ III年リクエスト♪	○	豆腐、豚肉、赤味噌、 ★卵、豆乳、★牛乳	米、米油、上白糖、でん粉、 薄力粉、きび砂糖	にんにく,生姜,人参,国産木耳, ザーサイ,にら,チングンツアイ,ねぎ, コーン,江戸菜,キャベツ	856kcal 31.0g 24.1g	
17火	★フリーチーズステーキ ・ピリ辛サラダ ・マンハッタン風クラムチャウダー ★フルーツヨーグルト	○ JAS	牛肉、豚肉、★チーズ、 鰹節、ベーコン、あさり、 ほたて、★ヨーグルト、 ★牛乳	★国産小麦粉コッペパン、 ★有塩バター、米油、 砂糖、ごま油、オリーブ油、 じゃが芋	玉葱,ピーマン,プロッコリー,コーン, 人参,キャベツ,にんにく,セロリー, バセリ,トマト缶,国産果物缶(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	
18水	【ちゃんぽんは長崎名物の麺料理】 ★長崎ちゃんぽん【中 II TGG給食なし】 (ちゃんぽん麺・具だくさん汁) ★ごまじゃこ大根サラダ ★米粉カステラ	○	豚肉、★いか、★えび、 あさり,かまぼこ(アレルゲン フリー),じゃこ,油揚げ、 ★卵、豆乳、★牛乳	ちゃんぽん麺、ごま油、 米油、ラード、砂糖、 ★白胡麻、米粉、 ★有塩バター	生姜,にんにく,玉葱,人参,キャベツ, もやし,筍,水煮,国産木耳,にら, きゅうり,大根	792kcal 38.0g 28.2g	
19木	【治部煮は石川県金沢郷土料理】 ・治部煮丼(ごはん・治部煮) ★スナップエンドウ入りごまサラダ ・なめこ汁・いか汁	○	鶏肉、かも肉、鰹節、 わかめ、豆腐、味噌、 ★牛乳	米、でん粉、すだれ麩、 砂糖、米油、ごま油、 ★白すり胡麻	人参,かぼちゃ,れんこん,チングン菜, 生姜,コーン,キャベツ,スナップエンドウ, なめこ,切干大根,ねぎ,いちご	732kcal 30.2g 18.0g	
20金	・ご飯～OIZUMI AWARDに向けて～ ・和牛入りスミナすき焼き風煮 ・大根のみそ汁 ・抹茶豆乳プリン	○	牛肉、豚肉、焼き豆腐、 油揚げ、わかめ、味噌、 鰹節、豆乳、★牛乳	米、じゃが芋、しらたき、 米油、砂糖、プリンの素(アレ ルゲンフリー)	にんにく,生姜,東京人参,はくさい, ねぎ,和種なばな,小松菜,大根	801kcal 34.7g 26.3g	
23月	天皇誕生日(振替休日)		『天皇の誕生日を祝う』国民の祝日 ～2月25日からは、考査前応援給食です。～				
24火	OIZUMI AWARD 2025(振替休日)		* 食物繊維は腸内細菌のエサとなり、「脳腸相関」を通じて脳の健康に深くかかわります。 * よく噛んで食事をすることで脳の働き活性化します。				
25水	★東京さつまいもご飯 ・鯛の味噌煮 ★わかめとコーンの酢の物 ・沢煮椀・ハウスせとか	○	鯛、赤味噌、わかめ、豚肉、 鰹節、★牛乳	米、東京薩摩芋、 ★白胡麻、★黒胡麻、 砂糖、米油	生姜,はくさい,きゅうり,コーン,大根, ごぼう,人参,ねぎ,えのきだけ, 小松菜,ハウスせとか	804kcal 36.5g 24.7g	
26木	★ポーク&ビーフストロガノフ (*パスタライス・★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	○ JAS	豚肉、牛肉、白いんげん豆、 ★生クリーム、ツナ、 粉寒天、豆乳、★牛乳	米、もち麦、★有塩バター、 米油、薄力粉、上白糖	JAS有機玉葱,マッシュルーム, 小松菜,江戸菜,人参,もやし, レモン果汁,あんず(缶)	786kcal 30.8g 25.9g	
27金	・ご飯 ・かじきまぐろの揚げ煮 ★糸寒天と東京うどんの胡麻酢和え ・かむかむ汁・いちご	○	めかじき、糸寒天、油揚げ、 茎わかめ、豆腐、豚肉、鰹 節、味噌、★牛乳	米、米油、砂糖、でん粉、 ★白すり胡麻、 ★白胡麻、黒蒟蒻	生姜,人参,もやし,東京うどん, プロッコリー,大根,ごぼう,ねぎ,いちご	780kcal 33.7g 25.0g	

・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(9日使用)ターザイ・如月菜】如月菜とは、中国から導入されたターザイのことです。

日本へは、江戸時代頃に既に導入されていたようです。

霜に当って甘味を生じ、陰暦二月(如月)頃のものが美味でこの名が付きました。

