



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をお願いします。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	熱や力になる	体の調子を整える		
			赤色	黄色	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 ・鯉の唐揚げ甘酢あん ★小松菜のごまナムル ・タアサイと豆腐の中華スープ ・果物(甘平)	○	★毎日限定生産多摩産農産物 東京牛乳使用！ 豚肉、高野豆腐、のり、 鯉、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	*東京都産野菜は斜字に下線付 (今月は毎日東京都産野菜又は 有機農産物を使用予定です！) しめじ、干し椎茸、人参、チンゲンツァイ、 生姜、 <u>ねぎ</u> 、 <u>小松菜</u> 、もやし、にんにく、 えのきたけ、タアサイ、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	○	豚肉、湯葉、油揚げ、 わかめ、白・赤味噌、 鯉節、★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、 えのきたけ、きぬさや、 <u>大根</u> 、 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♡ ・ジャンバラヤ ・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、緑豆春雨、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、 <u>キャベツ</u> 、 レモン果汁、セロリー、 <u>ねぎ</u>	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、白芍薬	切干大根、 <u>人参</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>東京ねぎ</u> 、 生姜、 <u>東京都産だいこん</u> 、えのきたけ、 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 ・東京キャベキ月Ⅲ年リクエスト月	○	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、チンゲンツァイ、 <u>ねぎ</u> 、 コーン、江戸菜、 <u>キャベツ</u>	856kcal 31.0g 24.1g	
17火	★フリーチーズステーキ ・ピリ辛サラダ ・マンハッタン風グラムチャウダー ★フルーツヨーグルト	○	牛肉、豚肉、★チーズ、 鯉節、ベーコン、あさり、 はたて、★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、ブロッコリー、コーン、 人参、 <u>キャベツ</u> 、にんにく、セロリー、 パセリ、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ⅡTGG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(アレルギー 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、 <u>キャベツ</u> 、 もやし、筍、水菜、国産木耳、にら、 きゅうり、 <u>大根</u>	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・いちご	○	鶏肉、かち肉、鯉節、 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	<u>人参</u> 、かぼちゃ、れんこん、チンゲン菜、 生姜、コーン、 <u>キャベツ</u> 、スナップエンドウ、 なめこ、切干大根、 <u>ねぎ</u> 、いちご	732kcal 30.2g 18.0g	
20金	・ご飯～OIZUMI AWARDに向けて～ ・和牛入りスタミナすき焼き風煮 ・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、 鯉節、豆乳、★牛乳	米、じゃが芋、しらたき、 米油、砂糖、プリンの素(ア レルギーフリー)	にんにく、生姜、 <u>東京都産人参</u> 、 <u>はくさい</u> 、 <u>ねぎ</u> 、和種なばな、 <u>小松菜</u> 、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、『腸腸相関』を通じて脳の健康に深くかわかります。 * よく噛んで食事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 ・鯖の味噌煮 ★わかめとコーンの酢の物 ・沢煮鮎・ハウスせとか	○	鯖、赤味噌、わかめ、豚肉、 鯉節、★牛乳	米、 <u>東京都産芋</u> 、 ★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、 <u>ねぎ</u> 、えのきたけ、 <u>小松菜</u> 、ハウスせとか	804kcal 36.5g 24.7g	
26木	★ボーク&ビーフストロガノフ (★バターライス・★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	○	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、 <u>小松菜</u> 、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 ・かじまぐろの揚げ煮 ★糸寒天と東京うどの胡麻酢和え ・かわかむ汁・いちご	○	めかじき、 <u>糸寒天</u> 、油揚げ、 まわかめ、豆腐、豚肉、鯉 節、味噌、★牛乳	米、米油、砂糖、でん粉、 ★白すり胡麻、 ★白胡麻、黒芍薬	生姜、人参、もやし、 <u>東京都産うど</u> 、 ブロッコリー、大根、ごぼう、 <u>ねぎ</u> 、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。

霜に当って甘味を生じ、陰暦二月(如月)頃のもの美味でこの名が付けました。

