

2月 学校給食予定献立表



立国給食キャラクター
「たちこっくま」です！

令和8年2月
都立立川国際中等教育学校

日	献立	牛乳	赤 体の組織をつくるもの 肉・魚・卵・豆・豆製品・乳製品・小魚・海藻	黄 エネルギーになるもの 米・パン・麺・芋・油・砂糖・種実	緑 体の調子を整えるもの 野菜・きのこ・果物	エネルギー たんぱく質 脂質
2日(月)～6日(金) 入学者選抜(給食なし)						
9月	ごはん ★麻婆豆腐 ★海藻サラダ ★野菜チップス	○	豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐 海藻ミックス, ちりめんじゃこ	精白米 サラダ油, 三温糖, 片栗粉, ごま油 三温糖, ごま油, 白すりごま じゃがいも, 米ぬか油	にんにく, しょうが, たけのこ水煮, にんじん, ねぎ, にら キャベツ, きゅうり, みずな れんこん, ごぼう	817kcal 35.0g 32.5g
10火	ごはん ★さばのみそ煮 ポテト和風サラダ 具だくさんすまし汁 はるみ	○	さば 無添加ポークハム, 刻みのり かまぼこ, 木綿豆腐	精白米 三温糖 じゃがいも, 三温糖, ごま油, 白すりごま	ねぎ, しょうが にんじん, きゅうり, キャベツ だいこん, ぶなしめじ, ねぎ, ほうれんそう はるみ	761kcal 34.6g 24.8g
11水	建国記念の日					
12木	ごはん ★チキンチキンごぼう ★ツナと大根のサラダ かきたま汁	○	鶏もも肉 わかめ, ツナ たまご	精白米 米粉, 米ぬか油, 片栗粉, サラダ油, 三温糖 サラダ油, 三温糖 片栗粉	しょうが, ごぼう, にんじん, 青ピーマン, むぎ枝豆 だいこん, きゅうり, セロリー, しょうが ほうれんそう, ねぎ	783kcal 33.2g 25.9g
13金	■バレンタインメニュー■ 翡翠ピラフ ポトフ ★ガトーショコラ	○	鶏もも肉 無添加ベーコン, 豚もも肉 豆乳	精白米, 米粒麦, オリーブ油, サラダ油 じゃがいも ココア, チョコチップ, 薄力粉, マーガリン, 三温糖, 粉糖	にんにく, 玉葱, こまつな, むぎ枝豆 にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー, グリンピース	852kcal 29.5g 34.1g
16月	■立川市産の野菜を使用■ ★深川めし 鮭の塩こうじ焼き うどのきんぴら 具だくさんみそ汁	飲むヨーグルト	あさり, 油揚げ 鮭 鶏もも肉 木綿豆腐	精白米, 三温糖, サラダ油 三温糖 ごま油, 三温糖 サラダ油, じゃがいも	しょうが, 立川市産にんじん, ごぼう 立川市産にんじん, 立川市産うど, れんこん, いんげん, 糸こんにゃく 立川市産はくさい, 立川市産だいこん, ねぎ, 立川市産ほうれんそう	737kcal 36.3g 19.0g
17火	★フレンチトースト アイリッシュシチュー マカロニミートソース	○	液卵, 調理用牛乳 豚肩肉 豚ひき肉	食パン, 三温糖, はちみつ, 有塩バター, グラニュー糖 サラダ油, じゃがいも ペンネ, オリーブ油	セロリー, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, パセリ 玉葱, にんじん, マッシュルーム	746kcal 33.3g 30.3g
18水	ごはん ★ヤンニョムチキン 切干大根とノリのナムル ワンタン皮スープ ★サイダーポンチ	○	鶏もも肉, クラッシュ大豆 刻みのり 豚ひき肉	精白米 米ぬか油, 片栗粉, 薄力粉, 三温糖 三温糖, ごま油, 白すりごま サラダ油, ウェーブワンタン, ごま油 サイダー	にんにく 切干大根, きゅうり, ほうれんそう, にんじん, ねぎ しょうが, はくさい, 玉葱, 万能ねぎ みかん缶, パイン缶, りんご缶	840kcal 34.7g 25.0g
19木	★ポークカレーライス ★ツナサラダ ★カスタードプリン	○	豚もも肉, ピザチーズ ツナ 調理用牛乳, 生クリーム, たまご	精白米, 米粒麦, サラダ油, 薄力粉, じゃがいも サラダ油, ごま油 上白糖, 三温糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, レモン果汁	857kcal 31.2g 31.5g
20金	合唱祭(給食なし)					
23月	天皇誕生日					
24火	★味噌ラーメン しらすサラダ ★大学芋	○	豚ひき肉 しらす干し さつまいも, 米ぬか油, 三温糖, 水あめ, 黒いりごま	蒸し中華麺, サラダ油, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま, ごま油 上白糖 さつまいも, 米ぬか油, 三温糖, 水あめ, 黒いりごま	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, もやし, とうもろこし ほうれんそう, キャベツ, きゅうり	762kcal 29.9g 25.7g
25水	ごはん ★ハンバーグ和風ソース 煮びたし 白玉汁	○	豚ひき肉, 押し豆腐, 大豆フレーク, ひじき 油揚げ 鶏こま肉, 油揚げ	精白米 乾燥パン粉, 三温糖, 片栗粉 三温糖 白玉もち	しょうが, 玉葱, にんにく こまつな, もやし, にんじん ごぼう, にんじん, はくさい, ねぎ	742kcal 30.1g 22.2g
26木	★セサミトースト ★ダイスチーズパン ★クラムチャウダー ★パリパリサラダ	○	鶏もも肉, あさり, 白いんげんピューレ, 調理用牛乳, 生クリーム ちりめんじゃこ	食パン, 有塩バター, 三温糖, 白いりごま, 白すりごま ダイスチーズパン サラダ油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉 ワンタンの皮, 米ぬか油, 三温糖, サラダ油	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, マッシュルーム, しょうが, セロリー, パセリ キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱	781kcal 31.1g 36.6g
27金	ごはん ★豚キムチ炒め ★ポテトサラダ にらたまスープ	○	豚もも肉 無添加ポークハム 木綿豆腐, たまご	精白米 サラダ油, 片栗粉 じゃがいも, エッグケア 片栗粉, ごま油	玉葱, キャベツ, にんじん, もやし, 白菜キムチ, 青ピーマン にんじん, 玉葱, きゅうり, レモン果汁 にんじん, 玉葱, にら	739kcal 31.8g 25.1g

※ 食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。

《栄養量平均》 エネルギー785kcal たんぱく質32.6g 脂質27.7g

2月、3月は3年生のリクエストメニュー献立です！

3年生は給食を食べるのも残りわずかとなりました。学校給食は、将来学校の先生にならない限り、今後食べる機会はほとんどありません。

この3年間の立国での給食が、少しでも皆さん思い出になれば嬉しいです。

2月、3月は、3年生の最後の給食として、食べたいメニューのアンケートを行い、出来るだけ献立に組み込みました。

栄養のバランスなども考え、少数派のリクエストも取り入れています。リクエストメニューには★印が付いています。お楽しみに！

