

保護者様



# 2月分学校給食献立表



令和8年度 1月30日

世田谷区立東深沢中学校

校長 本田 仁

給食回数16回

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 脂質 たんぱく質
2月	キムチチャーハン	○	もやしのナムル ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 豚骨	米, 油, さとう, ごま油, ワサビの皮	しょうが, にんじん, キムチ, ねぎ, もやし, こまつな, ホールコーン, にんにく, にんじん, 白菜	701 kcal 26.0 g 26.9 g
3火	★いわしごはん 節分給食	○	★大豆入り豚汁(節分) おひたし	牛乳, いわし(短冊), けずりぶし, 豚肉, 豆腐, 大豆	米, 油, でん粉, 小麦粉, さとう, ごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, だいこん, ねぎ, こんにゃく, もやし, こまつな	734 kcal 22.2 g 33.3 g
4水	ミルクパン	○	ポテトグラタン ビーンズサラダ トマト入り卵スープ	牛乳, 豚肉, チーズ, ひよこまめ, ベーコン, 鶏卵	ミルクパン, じゃがいも, 油, 小麦粉, オリーブ油, 三温糖, でん粉	にんにく, たまねぎ, トマト, きゅうり, キャベツ, にんじん	701 kcal 27.4 g 33.6 g
5木	ごはん	○	さばのみそ煮 切り干しだいこんサラダ 沢煮焼	牛乳, さば, けずりぶし, こんぶ, 豚肉	米, 三温糖, 油, ごま油	しょうが, もやし, キャベツ, にんじん, 切り干しだいこん, たまねぎ, だいこん, ごぼう, (干)しいたけ, ねぎ, 万能ねぎ	821 kcal 29.7 g 31.6 g
6金	勝つ(カツ)カレーライス	○	野菜の塩昆布あえ デコボン	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 塩昆布	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉	にんにく, たまねぎ, セロリ, にんじん, チャツネ, しょうが, キャベツ, だいこん, きゅうり, にんじん, デコボン	850 kcal 27.9 g 27.4 g
9月	ツナピラフ	○	マカロニ入りトマトスープ イタリアンサラダ	牛乳, ツナ, 豚肉, ひよこまめ	米, 油, さとう, マカロニ, 三温糖	にんじん, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, ホールコーン, ダイストマト, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン	738 kcal 24.7 g 27.5 g
10火	ビスキュイパン	○	コーンスープ いよかん	牛乳, 鶏卵, ベーコン, 鶏肉, 牛乳	ミルクパン, グラニュー糖, バター, ごま, 小麦粉, いちごジャム, 油	たまねぎ, にんじん, クリームコーン, ホールコーン, いよかん	806 kcal 33.6 g 26.8 g
12木	★有機米ごはん 有機米給食	○	鶏肉と里芋のうま煮 大根とひじきのサラダ くだもの(みかん)	牛乳, けずりぶし, 鶏肉, 凍り豆腐, うずら卵, 干ひじき	米, 油, さともい, さとう, ごま油	こんにゃく, ごぼう, たけのこ, にんじん, こまつな, もやし, だいこん, ホールコーン, 赤ピーマン, みかん	757 kcal 19.7 g 28.8 g
13金	和風あんかけスパゲティ バレンタイン給食	○	野菜のスープ ★ココアケーキ	牛乳, ベーコン, 豚肉, けずりぶし, 粉かつお, 鶏肉, 鶏卵, 生クリーム	スパゲッティ, オリーブ油, さとう, でん粉, 小麦粉, バター, グラニュー糖, 粉糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 白菜, しめじ, こまつな, セロリ, キャベツ	783 kcal 24.3 g 31.9 g
16月	ごはん	○	コロッケ ごまドレサラダ みそ汁	牛乳, 豚肉, わかめ, けずりぶし, 油揚げ	米, じゃがいも, 油, さとう, 小麦粉, パン粉, パン粉, ごま	たまねぎ, もやし, こまつな, にんじん, キャベツ	846 kcal 25.2 g 29.1 g
17火	黒砂糖パン	○	スペイン風オムレツ キャベツソテー 洋風スープ	牛乳, まぐろ水煮, 鶏卵, ベーコン, 鶏肉	黒砂糖パン, じゃがいも, バター, 油, マカロニ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ホールコーン, にんにく, かぶ, こまつな	729 kcal 28.9 g 30.9 g
18水	四川豆腐丼	○	野菜中華風味 カフェオレゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐, 粉寒天, 粉ゼラチン, 牛乳, 生クリーム	米, 油, さとう, でん粉, ごま油, グラニュー糖	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, たまねぎ, たけのこ, チンゲンツァイ, キャベツ, もやし, こまつな	797 kcal 24.9 g 30.1 g
19木	ひじきごはん	○	魚の西京焼き おひたし 白玉スープ	牛乳, 油揚げ, 干ひじき, 鮭, けずりぶし, こんぶ, 鶏肉, わかめ, 鶏卵	水稲穀粒(七分つき米), 油, さとう, 白玉もち, でん粉	にんじん, ごぼう, しょうが, もやし, こまつな, 白菜, ねぎ	705 kcal 19.2 g 37.5 g
20金	ホワイトソースライス	○	バリバリサラダ 不知火	牛乳, 鶏肉, いか, 牛乳	米, 油, バター, 小麦粉, ワサビの皮, 三温糖	たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, 不知火	823 kcal 28.9 g 26.1 g
24火	わかめごはん	○	春巻き 大根のナムル うずら卵入り中華風スープ	牛乳, わかめ, 豚肉, うずら卵	米, 春巻の皮, 油, でん粉, 春雨, ごま油, 三温糖	しょうが, たけのこ, ししいたけ, ねぎ, キャベツ, だいこん, こまつな, にんじん, にんにく, 白菜, たけのこ	801 kcal 25.9 g 27.4 g
27金	はちみつレモントースト	○	ポテト入りフレンチサラダ ビーンズシチュー	牛乳, 大豆, 鶏肉	食パン, バター, はちみつ, グラニュー糖, じゃがいも, 油, 三温糖, 小麦粉	レモン, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんじん	741 kcal 31.0 g 26.8 g

※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもあります。

『2月4日は「立春」』で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威をふるっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。給食では、体を温める根菜類や、風邪予防に役立つビタミンを多く含む食材を取り入れています。また、『2月3日は節分』です。給食でも季節の行事を大切に、日本の食文化に親しめる献立を予定しています。

## 有機米給食のお知らせ

世田谷区の給食では、化学的に合成された肥料や農薬を使用しない、『有機栽培』で育てられた環境に配慮されたお米を使用する日があります。3学期からは、秋田県のササニシキを使用します。特徴は、粒感がはっきりしていて、さっぱりとした歯切れの良さが魅力で、料理の味を邪魔しない繊細な味わいです。



