



令和7年度

2月分学校給食献立表

世田谷区教育委員会
学校給食太子堂調理場

TEL (3410) 2754

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
				黄の食品	赤の食品	緑の食品			
				熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える			
2	月	中華丼 大学芋 くだもの	○	米 麦 油 でん粉 ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ しらぬい	868	27.6	リクエスト 献立 6日(金) ミネストローネ (尾山台中) イタリアンサラダ (奥沢中) 13日(金) ココア揚げパン (尾山台中) (奥沢中) ◆今月の給食◆ *いわしのかば焼き 3日(火) いわしは古くから食べられていて、日本人にはなじみのある魚です。脳を活性化させるというDHAや、カルシウムの吸収をアップさせるビタミンDを多く含んでいます。節分の日になんで、「いわしのかば焼き」を提供します。 *豆ごはん 4日(水) 生のグリーンピースを砂糖、しょうゆ、みりん、でほんのりあまじょっぱく味付けした豆ごはんです。冷凍物とはちがって皮が柔らかく、甘みがあります。 *ガーリックトースト *ミネストローネ *イタリアンサラダ 6日(金) 冬季オリンピックが、イタリアミラノ・コルティナで2月6日から22日まで開催されます。開催地にちなんで、イタリアンの献立です。 *有機米のごはん 9日(月) 栃木県産「こしひかり」ツヤツヤとした見た目に、もっちりとした食感と甘味が特徴です。 *野菜のおかか和え 19日(木) 有機にんじんを使います。
3	火	ごはん いわしのかば焼き 野菜のごま酢和え 呉汁	○	米 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳 みそ	しょうが もやし こまつな にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	823	33.4	
4	水	豆ごはん 肉じゃがうま煮 野菜の昆布和え	○	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま油	あおのり 牛乳 豚肉 凍り豆腐 うずら卵 塩こんぶ	グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	743	29.8	
5	木	塩つけめん ナムル くだもの	○	蒸し中華めん 油 でん粉 ごま ごま油 砂糖	鶏肉 いか うずら卵 牛乳	にんにく しょうが きくらげ メンマ にんじん キャベツ もやし にら こまつな ぼんかん	741	32.8	◆今月の給食◆ *いわしのかば焼き 3日(火) いわしは古くから食べられていて、日本人にはなじみのある魚です。脳を活性化させるというDHAや、カルシウムの吸収をアップさせるビタミンDを多く含んでいます。節分の日になんで、「いわしのかば焼き」を提供します。 *豆ごはん 4日(水) 生のグリーンピースを砂糖、しょうゆ、みりん、でほんのりあまじょっぱく味付けした豆ごはんです。冷凍物とはちがって皮が柔らかく、甘みがあります。 *ガーリックトースト *ミネストローネ *イタリアンサラダ 6日(金) 冬季オリンピックが、イタリアミラノ・コルティナで2月6日から22日まで開催されます。開催地にちなんで、イタリアンの献立です。 *有機米のごはん 9日(月) 栃木県産「こしひかり」ツヤツヤとした見た目に、もっちりとした食感と甘味が特徴です。 *野菜のおかか和え 19日(木) 有機にんじんを使います。
6	金	ガーリックトースト ミネストローネ★ イタリアンサラダ★	○	食パン バター 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉 白いんげん豆 チーズ ロースハム	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト きゅうり	750	28.0	
9	月	ごはん(有機米) すき焼き煮 野菜ののり和え	○	有機米 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 焼きのり	たまねぎ にんじん しらたき ねぎ はくさい しいたけ もやし こまつな	763	34.1	
10	火	エビとチキンのクリームライス コーンサラダ くだもの	○	米 麦 バター 油 小麦粉 砂糖	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン いちご	863	26.0	◆今月の給食◆ *いわしのかば焼き 3日(火) いわしは古くから食べられていて、日本人にはなじみのある魚です。脳を活性化させるというDHAや、カルシウムの吸収をアップさせるビタミンDを多く含んでいます。節分の日になんで、「いわしのかば焼き」を提供します。 *豆ごはん 4日(水) 生のグリーンピースを砂糖、しょうゆ、みりん、でほんのりあまじょっぱく味付けした豆ごはんです。冷凍物とはちがって皮が柔らかく、甘みがあります。 *ガーリックトースト *ミネストローネ *イタリアンサラダ 6日(金) 冬季オリンピックが、イタリアミラノ・コルティナで2月6日から22日まで開催されます。開催地にちなんで、イタリアンの献立です。 *有機米のごはん 9日(月) 栃木県産「こしひかり」ツヤツヤとした見た目に、もっちりとした食感と甘味が特徴です。 *野菜のおかか和え 19日(木) 有機にんじんを使います。
12	木	豚肉とごぼうの混ぜごはん 焼きししゃも かきたま汁 くだもの	○	米 麦 油 砂糖 でん粉	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 鶏卵	しょうが ごぼう にんじん しらたき しいたけ ねぎ こまつな ぼんかん	779	38.0	
13	金	ココア揚げパン★ ハンガリアンシチュー ハムサラダ	○	ココアパン 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム ロースハム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり	843	26.5	
16	月	カレーライス 大根とひじきのサラダ フルーツのヨーグルトがけ	○	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 牛乳 ひじき プレーンヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん アップルソース トマトピューレ グリンピース ホールコーン フルーツ缶(りんご 黄桃 白桃 洋梨) バイン缶	896	27.5	◆今月の給食◆ *いわしのかば焼き 3日(火) いわしは古くから食べられていて、日本人にはなじみのある魚です。脳を活性化させるというDHAや、カルシウムの吸収をアップさせるビタミンDを多く含んでいます。節分の日になんで、「いわしのかば焼き」を提供します。 *豆ごはん 4日(水) 生のグリーンピースを砂糖、しょうゆ、みりん、でほんのりあまじょっぱく味付けした豆ごはんです。冷凍物とはちがって皮が柔らかく、甘みがあります。 *ガーリックトースト *ミネストローネ *イタリアンサラダ 6日(金) 冬季オリンピックが、イタリアミラノ・コルティナで2月6日から22日まで開催されます。開催地にちなんで、イタリアンの献立です。 *有機米のごはん 9日(月) 栃木県産「こしひかり」ツヤツヤとした見た目に、もっちりとした食感と甘味が特徴です。 *野菜のおかか和え 19日(木) 有機にんじんを使います。
17	火	ごはん 魚のピリ辛焼き もやしとわかめのごま酢和え みそ汁	○	米 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 さば わかめ 豆腐 みそ	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しめじ こまつな	844	32.5	
18	水	きな粉バタートースト ボルシチ チョップドサラダ	○	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	きな粉 牛乳 豚肉 生クリーム ひよこ豆	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	814	27.5	
19	木	梅とわかめのごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のおかか和え	○	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも でん粉	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 凍り豆腐 うずら卵 削り節	きざみ梅 しょうが 有機にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし こまつな	780	31.1	◆今月の給食◆ *いわしのかば焼き 3日(火) いわしは古くから食べられていて、日本人にはなじみのある魚です。脳を活性化させるというDHAや、カルシウムの吸収をアップさせるビタミンDを多く含んでいます。節分の日になんで、「いわしのかば焼き」を提供します。 *豆ごはん 4日(水) 生のグリーンピースを砂糖、しょうゆ、みりん、でほんのりあまじょっぱく味付けした豆ごはんです。冷凍物とはちがって皮が柔らかく、甘みがあります。 *ガーリックトースト *ミネストローネ *イタリアンサラダ 6日(金) 冬季オリンピックが、イタリアミラノ・コルティナで2月6日から22日まで開催されます。開催地にちなんで、イタリアンの献立です。 *有機米のごはん 9日(月) 栃木県産「こしひかり」ツヤツヤとした見た目に、もっちりとした食感と甘味が特徴です。 *野菜のおかか和え 19日(木) 有機にんじんを使います。
20	金	チャーハン いかに唐揚げ ピリ辛みそスープ	○	米 麦 油 小麦粉 でん粉 ごま油 はるさめ ごま	牛乳 焼き豚 えび いか 豚肉 うずら卵 みそ	しょうが にんじん ねぎ	858	34.9	
24	火	ごはん 鰯の照り焼き おひたし みそ汁	○	米 油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	牛乳 さわら 油揚げ わかめ みそ	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ	761	34.4	◆今月の給食◆ *いわしのかば焼き 3日(火) いわしは古くから食べられていて、日本人にはなじみのある魚です。脳を活性化させるというDHAや、カルシウムの吸収をアップさせるビタミンDを多く含んでいます。節分の日になんで、「いわしのかば焼き」を提供します。 *豆ごはん 4日(水) 生のグリーンピースを砂糖、しょうゆ、みりん、でほんのりあまじょっぱく味付けした豆ごはんです。冷凍物とはちがって皮が柔らかく、甘みがあります。 *ガーリックトースト *ミネストローネ *イタリアンサラダ 6日(金) 冬季オリンピックが、イタリアミラノ・コルティナで2月6日から22日まで開催されます。開催地にちなんで、イタリアンの献立です。 *有機米のごはん 9日(月) 栃木県産「こしひかり」ツヤツヤとした見た目に、もっちりとした食感と甘味が特徴です。 *野菜のおかか和え 19日(木) 有機にんじんを使います。
25	水	セサミパン 鶏肉のハニーマヨマスタードがけ コールスロー 野菜スープ	○	セサミパン 小麦粉 油 マヨネーズ はちみつ 砂糖	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	845	36.4	
26	木	スパゲッティ大豆入りミートソース ポテト入りフレンチサラダ くだもの	○	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	787	31.5	
27	金	麦入りごはん カレー麻婆豆腐 ごまサラダ	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	828	32.9	

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数が異なることがあります。

今月の平均栄養価

エネルギー 810 kcal

たんぱく質 31.4 g



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

2月給食だより

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の
恵方は
「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

花粉に
負けない！



スギ花粉症では、
トマトに注意が
必要です。

