

# 2月給食予定献立表

令和7年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g	
		牛乳	主食	副食	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖		6群 油脂・種実
2月	○		【図書委員会コラボ リクエストメニュー(千秋流・地鶏のカブリ風)】		鶏肉 ベーコン 鶏肉 たまご	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	ピーマン こまつな にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	ミルクパン 砂糖 パン粉	油	711 Kcal 36.6 g
3月	○		【季節】節分		いわし 削り節 かまぼこ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ 梅肉 たまねぎ だいこん ねぎ 果物	米 米粒麦 てんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	806 Kcal 31.2 g
4月	○		【郷土料理】栃木県		豚肉 白みそ たまご	牛乳	にら にんじん こまつな	ねぎ はくさい にんにく しょうが きゅうり もやし かんぴょう	米 米粒麦 ぎょうぎの皮 砂糖 てんぷん	油 白ごま	729 Kcal 25.6 g
5月	○		魚のスパイシー焼き 切干大根の炒め煮 具だくさん汁		魚 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく 切干しだいこん ごぼう ぶなしめじ はくさい ねぎ	米 米粒麦 こんにゃく 砂糖 糸こんにゃく	油	729 Kcal 33.2 g
6月	○		【ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック開幕】		豚肉 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	にんじん にら トマト 缶	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ マッシュルーム	冷凍ラーメン 砂糖 パン粉 小麦粉	油 白ごま	720 Kcal 30.4 g
9月	○		【ケン担ぎ受験応援メニュー】		豚肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが 果物	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 砂糖 液体塩こうじ	油	858 Kcal 34.7 g
10月	○		【世界マメの日、【鉄分強化メニュー】、【季節の果物】ハズフルーツレモン】		鶏肉 大豆 豚レバー	牛乳 系寒天	にんじん ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ もやし だいこん しょうが レモン	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも てんぷん	油 白ねりごま 白ごま	827 Kcal 35.4 g
11月		🇯🇵 建国記念の日 🇯🇵									
12月	○		【世界の料理】フランス		ベーコン いんげん豆 えび	牛乳 牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザ チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 果物	黒砂糖パン 米粉 砂糖	油	713 Kcal 35.2 g
13月	○		【季節】1日早めのバレンタイン		ベーコン 凍り豆腐 ツナ	牛乳 粉チーズ 海藻 ミックス 寒天 牛乳	たかのつめ にんじん トマト 缶 こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油	825 Kcal 34.7 g
16月	○		【郷土料理】滋賀県		魚 白みそ 焼き竹輪 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ゆず ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	米 米粒麦 砂糖 ざつまいも こんにゃく じゃがいも	油 白ごま	841 Kcal 34.2 g
17月	○		照り焼き ツナトースト		ツナ ベーコン 鶏肉 いんげん豆 えび	牛乳 ピザチーズ	にんじん トマト 缶 ピーマン	たまねぎ コーン セロリ にんにく キャベツ きゅうり 黄ピーマン	無塩食パン 砂糖 てんぷん じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ バター	810 Kcal 34.9 g
18月	○		ごはん わかめのふりかけ		豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ 果物	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 白ごま	748 Kcal 28.9 g
19月	○		しっぽくうどん		鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ だいこん ねぎ もやし キャベツ 果物	冷凍うどん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 白すりごま バター	712 Kcal 28.7 g
20月	○		あさりの ピリ辛チャーハン		あさり 豚肉 たまご	牛乳 小魚	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 白菜キムチ キャベツ もやし 果物	米 米粒麦 液体塩こうじ 砂糖 てんぷん	油 白ごま	756 Kcal 32.4 g
23月		🌸 天皇誕生日 🌸									
24月		🎓 学年末考査1日目(給食ありません) 🎓									
25月		🎓 学年末考査2日目(給食ありません) 🎓									
26月	○		卵とじ丼		鶏肉 凍り豆腐 たまご 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	782 Kcal 38.6 g
27月	○		ソース焼きそば		豚肉 削り節 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 青のヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しょうが 甘夏 黄桃缶 バイン缶	中華めん てんぷん	油	732 Kcal 32.7 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。御了承ください。



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。



## 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？



**買い物** 家にある食材を確認し、旬のもの、地域で使われる分だけ買う。



**保存** 冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



**片付け** 生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



**調理** 炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

