

# 令和7年度 2月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	たんぱく質	ひとくち メモ
2月	初午 (2月1日) に合わせた 献立	こぎつねご飯	○	油揚げ、鶏肉	米、三温糖	にんじん、しょうが、えだまめ	663 kcal	初午に合わせて、きつねの好物とされる油揚げを使用したこぎつねご飯、きな粉味の初午だんごを提供します。
		じゃがいものそぼろ煮		豚肉、大豆	油、じゃがいも、三温糖、片栗粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	268 g	
		白菜のみそ汁		みそ		はくさい、しめじ、だいこん		
		初午だんご		きな粉	上新粉、白玉粉、三温糖			
3月	節分 (2月3日) に合わせた 献立	福豆ご飯	○	大豆	米		555 kcal	節分に合わせて煎り大豆の入ったご飯といわしの梅肉揚げを提供します。 
		いわしの梅肉揚げ		★いわし	片栗粉、油	梅	248 g	
		五色和え			三温糖	ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ、ホールコーン		
		けんちん汁		豆腐	ごま油、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ごまつな		
4月	4水	ご飯	○		米		567 kcal	のりの佃煮は刻みのりを砂糖、みりん、しょうゆなどで味付けして、煮詰めて作ります。子どもたちにも人気のおかずです。
		のりの佃煮		のり	三温糖		269 g	
		ひじき入り卵焼き		鶏肉、ひじき、★卵	油、三温糖	たまねぎ、干しいたけ		
		おひたし				ごまつな、キャベツ、にんじん、もやし		
		生揚げのみそ汁		生揚げ、みそ		しめじ、ねぎ		
5月	5木	ご飯	○		米		539 kcal	手作りさつま揚げは、とびうおとたららのすり身、鶏ひき肉、しょうがやねぎなどを使用し、作ります。
		手作りさつま揚げ		★たら、★とびうお、鶏肉、豆腐	片栗粉、油	しょうが、万能ねぎ、にんじん、ごぼう	237 g	
		野菜のごま和え			三温糖、★すりごま	ごまつな、もやし、にんじん、キャベツ		
		かきたま汁		★卵	片栗粉	にんじん、ごまつな		
6月	6金	イタリアの料理 (ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック) 4年生なし	○	★ソフトフランスパン	★ソフトフランスパン		634 kcal	ミラノ・コルティナオリンピックに合わせて、ミラノ風カツレツ、米麹と白いんげん豆を入れたミラノ風のミネストローネにしました。
		ミラノ風カツレツ		鶏肉、★チーズ	★小麦粉、★パン粉、油		325 g	
		オニオンレタラダ			油、三温糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ		
		ミラノ風ミネストローネ		ベーコン、白いんげん豆	オリーブ油、じゃがいも、米短麦、三温糖	たまねぎ、にんじん、ホールトマト		
9月	9月	ごはん	○		米		567 kcal	塩昆布和えには、旬のかぶを使用します。 
		鯉フライ		★あじ	★小麦粉、★パン粉、油		255 g	
		野菜の塩昆布和え		塩昆布		キャベツ、かぶ、だいこん、しょうが		
		じゃがいものみそ汁		わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ		
10月	10火	豚丼	○	豚肉	米、油、三温糖、しらたき、片栗粉	しょうが、たまねぎ、ねぎ、しめじ、えだまめ	544 kcal	豚丼は豚肉と玉ねぎだけではなく、しめじやしらたきを入れて具沢山に仕上げます。
		野菜のナムル			三温糖、ごま油	ごまつな、にんじん、大豆もやし、もやし	237 g	
		チンゲン菜スープ		豆腐	ごま油	にんじん、えのきたけ、チンゲン菜、ねぎ		
11月	建国記念の日							
12月	12木	わかめうどん	○	鶏肉、油揚げ、わかめ	★うどん	にんじん、だいこん、干しいたけ、ねぎ	637 kcal	12日はうどんと天ぷらの組み合わせです。うどんは締めものを使用します。旬の大根を使用して、サラダを作ります。
		さつまいもの天ぷら			さつまいも、★小麦粉、油		316 g	
		かしわ天ぷら		鶏肉	★小麦粉、油			
		大根とじゃこのサラダ		★じゃこ	油、ごま油、上白糖	だいこん、にんじん、きゅうり		
13日	13金	かきまわし	○	鶏肉、★ちくわ	米、油、三温糖	ごぼう、にんじん	551 kcal	13日のかきまわしとは、炊き上げたお米と別で味付けをした具材をしっかりと混ぜ合わせたものです。
		ひきすり		鶏肉、焼き豆腐、★かまぼこ	こんにゃく、上白糖	はくさい、長ねぎ	250 g	
		沢庵焼		豚肉	片栗粉	たけのこ、だいこん、ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやいんげん		
14日	14土	ドライカレー	○	豚肉、大豆	米、油、三温糖	にんじん、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、りんご	682 kcal	14日はバレンタインに合わせて、子どもたちに人気の焼きチョコもちを提供します。 
		コールスローサラダ			油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	238 g	
		もちもち焼きチョコもち		豆腐、豆乳	上白糖、油、白玉粉、米粉、粉糖			
16日	振替休業日							

## 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、エイラギイワン（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栄祈願のために始まった風習が広まりとされています。（※節分祝いの由来）

**福豆**

よくかんで食べよう！

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。

**恵方巻き**

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる恵方を向いて、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」**

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	13時 - たんぱく質	ひとくち メモ
17 火		ご飯	○		米		568 kcal	2月が旬の柑橘「はるみ」を提供します。甘味が強く、ジュシーなみかんです。 
		豚肉と豆腐のすき焼き煮		豆腐,豚肉	三温糖,油,こんにゃく,★車ひ	ごぼう,にんじん,干しいたけ,たけのこ,ほくさい,ねぎ,えだまめ	249 g	
		吉野汁			片栗粉	だいごん,にんじん,ごぼう,干しいたけ,こまつな		
		季節の柑橘類 (はるみ)				はるみ		
18 水		照り焼きピザトースト	○	鶏肉,★チーズ	★無塩食パン,油,三温糖,片栗粉,卵不使用マヨネーズ	たまねぎ,ホールコーン	627 kcal	大豆をたくさん使った栄養たっぷりのチリコンカンを提供します。 
		ガーリックドレサダ			三温糖,油,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー,しょうが,にんにく	318 g	
		チリコンカン		豚肉,大豆	油,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト		
19 木	♪ブックメニュー	ご飯	○		米		544 kcal	納豆が出てくる本に合わせて野菜の納豆和えを提供します。納豆和えは千葉県船橋市の給食のレシピを参考にしました。
		ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも,あおのり	★小麦粉,油		200 g	
		♪納豆和え		納豆,のり	★ごま	にんじん,こまつな,キャベツ,万能ねぎ		
		塩豚汁		豚肉,豆腐	油,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ		
20 金		ご飯	○		米		558 kcal	副菜はカルシウム、食物繊維、鉄分などの栄養を多く含んだひじきを使用した和え物です。汁物は体の温まるなめこ汁にしました。
		鶏肉のにんにくみそ焼き		鶏肉,みそ	三温糖,ごま油	にんにく,ねぎ	234 g	
		ひじきのごま和え		ひじき	ごま油,★すりごま,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ		
		なめこ汁		豆腐,みそ		なめこ,ねぎ		
23 月	天皇誕生日							
24 火	♪ブックメニュー	セルフハンバーガー	○	豚肉,鶏肉,豆腐	★丸パン,油,★パン粉	たまねぎ,キャベツ	656 kcal	ポテトチップスが出てくる本に合わせて野菜チップスを提供します。野菜チップスは子どもたちに人気のあるメニューの一つです。
		♪野菜チップス			じゃがいも,さつまいも,油	れんこん	303 g	
		トマトスープ		ウインナー	油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ホールトマト,キャベツ,さやいんげん		
25 水	韓国の料理	ご飯	○		米		627 kcal	25日は韓国料理を提供します。デザートはリクエストの多かったサイダーボンチを提供します。
		チャプチェ		豚肉	はるさめ,★ごま油,三温糖,ごま油	たまねぎ,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,干しいたけ	252 g	
		ユッケジャン		豚肉,★卵	ごま油,三温糖	にんにく,にんじん,もやし,ねぎ,こまつな,にら		
		サイダーボンチ			上白糖	みかん缶,パイナップル		
26 木	♪ブックメニュー	クリームパグティ	○	ベーコン,★牛乳,豆乳,★チーズ,★生クリーム	★スナゲッティ,油,★バター,★小麦粉	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ	543 kcal	今が旬のいちごを提供します。 
		フレンチサラダ			油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,ブロッコリー	216 g	
		オニオンスープ		ベーコン	油	たまねぎ,にんじん,しめじ		
		♪いちご				いちご		
27 金		ご飯	○		米		580 kcal	子どもたちに人気のわかめとじゃこのサラダを提供します。
		鮭の塩焼き		★さけ			287 g	
		わかめとじゃこのサラダ		わかめ,★じゃこ	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン		
		豚汁		豚肉,みそ	ごま油,じゃがいも	だいごん,にんじん,ごぼう,ねぎ		

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。



## 2月の献立紹介

★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

- ♪2月19日(木) 納豆和え  
「なっとうくん西へいく」 作・絵:三輪 雄雄 出版社:PHP研究所
- ♪2月24日(火) 野菜チップス  
「こぐまのクック物語 春と夏」 作・絵:かさい まり 出版社:角川書店
- ♪2月26日(木) いちご  
「おかえし」 作:村山 桂子 絵:織茂 恭子 出版社:福音館書店

## 12月のイベントより

12月には給食委員会の子どもたちが企画したイベント「ワゴングリーン大作戦」と「食リポ選手権」が開催されました。優勝したクラスにはおかずのリクエストができるようになりました。  
「ワゴングリーン大作戦」は給食のワゴンを最もきれいに片付けることができたクラスを決めるイベントです。このイベントでは3年3組が優勝し、「揚げ餃子」をリクエストしてくれました。  
「食リポ選手権」は給食の揚げ餃子を食べ、1番おいしそうに食リポすることができたクラスを決めるイベントです。このイベントでは6年2組が優勝し、「すき焼きコロッケ」をリクエストしてくれました。

## 2年生道徳科とのコラボ

### 「おせちのみみつ」

1月9日はおせち料理の薬きんとんを提供しました。有精さつまいもも使用し、甘くて食べやすい薬きんとんになりました。2年生の「おせちのみみつ」の授業ではおせちのペーパークラフトの作成もしました。  


### 「日本のお米、せかいのお米」

1月20日はインドネシアの料理のナンゴレン、ソトアヤム、マンガープリンを提供しました。インドネシアの料理は甘い味付けが特徴です。ナンゴレンにはナンプラーを入れたことで本格的な香りになりました。マンガープリンはマンガージュール、マンガージュース、生クリームを使用し、濃厚な味わいに仕上げました。子供たちも珍しい料理を楽しみながら食べていました。  


