



# 2月 献立予定表



令和7年 ○普通食 ☆後期食 (★この字体の献立は中学部3年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 小池 巳世

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
3月	○チキン クリームスパゲティ	○	○ひじきのさっぱりサラダ ○小松菜とユンのスープ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、干ひじき	★スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、有塩バター、★薄力粉、三温糖、白ごま	玉葱、人参、ぶなしめじ、エリンギ、パセリ、れんこん、きゅうり、ペストもやし、黄ピーマン、小松菜、ホールコーン	569 kcal 27.1 g 20.7 g 2.3 g
4火	○キンパ風混ぜご飯	○	○春雨スープ ○キャラメルポテト	牛乳、牛もも肉、刻みのり、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、サラダ油、上白糖、白ごま、ごま油、普通はるさめ、さつまいも、揚げ油、三温糖、有塩バター	生姜、にんにく、大根、人参、小松菜、玉葱、にら、ぶなしめじ	629 kcal 17.5 g 22.1 g 1.6 g
5水	○ご飯	○	○肉豆腐 ○即席漬け(にんにく風味) ○紅茶ゼリーのフルーツポンチ	牛乳、★絹ごし豆腐(冷凍)、豚モモ	精白米、炒め油、しらたき、三温糖、でんぶん、白ごま、上白糖	人参、干し椎茸、玉葱、ねぎ、万能ねぎ、大根、にんにく、りんごジュース、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	557 kcal 25.4 g 14.6 g 1.6 g
6木	【初午献立】 ○子ぎつねごはん	○	○厚揚げバーベキューソースかけ ○お浸し ○野菜碗	牛乳、★油揚げ、豚肉、★生揚げ、糸かつお、鶏肉	精白米、三温糖、でん粉	人参、りんご缶、生姜、にんにく、玉葱、赤ピーマン、小松菜、ペストもやし、えのきたけ、かぶ、かぶ葉、ねぎ	569 kcal 27.2 g 22.0 g 2.0 g
7金	○ザンギ丼 (北海道：鶏の唐揚げ・野菜添え)	○	○かぼちゃ煮 ○白菜とワカメの味噌汁	牛乳、鶏肉、鶏肉、鶏肉、カットわかめ、★白みそ、★赤みそ	精白米、でん粉、★薄力粉、揚げ油、サラダ油、上白糖、三温糖	にんにく、生姜、青ピーマン、玉葱、人参、西洋かぼちゃ、白菜	579 kcal 23.6 g 17.4 g 2.1 g
10月	○タコライス風	○	○コーンサラダ ○じゃが芋とベーコンのスープ ○★オレンジゼリー	牛乳、豚肉、★大豆ミート、サラダチーズ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、オリーブ油、でん粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖	にんにく、玉葱、ホムト缶、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、★オレンジジュース	653 kcal 26.2 g 20.8 g 2.0 g
11火	建国記念の日						
12水	【小1日入学】 ○ご飯	○	○ムロアジのメンチカツ ○レモン和え ○じゃが芋とワカメの味噌汁	牛乳、ムロアジミンチ、★木綿豆腐、★たまご、カットわかめ、★赤みそ、★白みそ	精白米、サラダ油、★生パン粉、★薄力粉、揚げ油、三温糖、じゃがいも	生姜、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、ぶなしめじ、レモン果汁	628 kcal 23.5 g 21.7 g 2.1 g
13木	○ご飯	○	○スンドゥブ風 ○大根サラダ ○フルーツみつ豆	牛乳、★絹ごし豆腐(冷凍)、豚モモ、あさり水煮レトルト、★たまご、刻みのり、赤えんどう豆	精白米、ごま油、白ごま、サラダ油、三温糖、黒砂糖	ねぎ、えのきたけ、ペストもやし、にら、キャベツ、白菜キムチ、にんにく、大根、ごぼう、人参、黄桃缶、みかん缶、りんご	564 kcal 23.3 g 15.8 g 1.9 g
14金	【バレンタイン献立】 ○ミルクコッペト 手作りチョコクリーム	○	○ポルシチ風 ○豚骨サラダ	牛乳、豚モモ、干ひじき、しらす干し、サラダチーズ	★ミルクパン、★ミルクチョコレート、上白糖、でん粉、じゃがいも、サラダ油	玉葱、キャベツ、人参、セロリ、にんにく、小松菜、ペストもやし、レモン果汁	548 kcal 27.0 g 19.9 g 2.3 g
17月	○菜飯	○	○味噌田楽 ○白菜とりんごのサラダ ○★ミルク小豆寒天(甘納豆)	牛乳、★生揚げ、さつまいも、★赤みそ、生クリーム	精白米、ごま油、白ごま、板こんにやく、さといも、三温糖、でん粉、サラダ油、上白糖、甘納豆(あずき)	だいこん葉、人参、大根、白菜、きゅうり、りんご	573 kcal 18.7 g 18.4 g 1.9 g
18火	○コーンピラフ	○	○レバーとじゃが芋の揚げ煮 ○白菜とブロッコリーのスープ	牛乳、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、豚肝臓、★赤みそ	精白米、有塩バター、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、三温糖、サラダ油	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン、ぶなしめじ、冷凍グリーンピース、生姜、白菜、ブロッコリー	608 kcal 21.7 g 22.5 g 2.1 g
19水	○ご飯	○	○しゅうまい ○切干大根サラダ ○鶏肉とわかめのスープ	牛乳、豚ひき肉、★木綿豆腐、鶏肉、カットわかめ	精白米、★しゅうまいの皮、三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油	冷凍グリーンピース、干し椎茸、玉葱、生姜、切干しだいこん、キャベツ、人参	585 kcal 25.5 g 21.3 g 2.0 g
20木	○もやし照り焼きチキンバーガー	○	○ミネストローネスープ ○★りんごゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、豚モモ、白いんげん豆	★ミルクパン、三温糖、★エッグアーマーズ(卵不使用、大豆使用)、炒め油、じゃがいも	生姜、玉葱、きゅうりピクルス、レモン果汁、キャベツ、人参、セロリ、かぶ、ホムト缶、かぶ葉、りんごジュース	537 kcal 28.1 g 23.1 g 2.1 g
21金	○ご飯	○	○鯖の味噌マヨ焼き ○野菜とひじきのサラダ ○実だくさん汁 ○はるみ(柑橘)	牛乳、さわら、★白みそ、干ひじき	精白米、★エッグアーマーズ(卵不使用、大豆使用)、白ごま、三温糖、サラダ油、じゃがいも	玉葱、キャベツ、人参、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、はるみ	581 kcal 24.1 g 22.0 g 1.6 g
24月	休日						
25火	○親子丼	○	○胡麻酢和え ○みそけんちん汁	牛乳、鶏肉、★たまご、★絹ごし豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油、さといも	玉葱、干し椎茸、糸みつば、小松菜、キャベツ、人参、ごぼう、大根、だいこん葉、ねぎ	582 kcal 27.9 g 19.2 g 2.2 g
26水	○キャロットライスの クリームソースかけ	○	○カラフルピクルス ○かぶのスープ	鶏肉、★むきえび、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、ジョア	精白米、有塩バター、サラダ油、★薄力粉、三温糖	人参、玉葱、冷凍グリーンピース、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、かぶ、かぶ葉	543 kcal 20.6 g 12.5 g 2.0 g
27木	【高3卒業遠足】 ○けんちんうどん	○	○かぶのあちら揚げ ○★明日葉パバロア	牛乳、鶏肉、★油揚げ、刻み昆布、生クリーム	★細うどん(冷凍)、サラダ油、さといも、三温糖、上白糖	ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜、かぶ、かぶ葉、とうがらし、あしたば粉末	545 kcal 23.8 g 17.2 g 2.4 g
28金	○チキンピラフ	○	○大根サラダ ○スープ(ポタージュ) (エリック・カールの絵本 月ようひはなにたべる?より)	牛乳、鶏肉、ツナ、生クリーム	精白米、有塩バター、サラダ油、ごま油	にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、ぶなしめじ、ホールコーン、大根、きゅうり、かぼちゃペースト(冷)、赤ピーマン、黄ピーマン	560 kcal 22.1 g 20.9 g 2.2 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。※献立は都合により変更することがあります。

学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550~731)	平均	578 kcal 24.1 g 19.6 g 2.0 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------

## 2月 給食だより

### 今月の目標 健康と食生活の関係をしよう

**なぜ、節分に豆をまくの?**

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける白という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考え、災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

豆が使われるのは、「摩滅(鬼を滅ぼす)」につながるという説や炒った大豆が「豆をいれる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には自分の年齢の数または年齢+1個の豆を食べ、健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※炒り大豆やナッツ類は、6歳以下の子供では窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

