



2月 献立予定表



令和8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 村上 卓郎

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
2月	【初午献立】 ○子ぎつねごはん	○	○鶏の香味焼き ○お浸し ○実だくさん汁	牛乳、★油揚げ、豚肉、鶏肉、糸かつお	精白米、三温糖、白ごま、ごま油、さといも、サラダ油	人参、生姜、万能ねぎ、小松菜、白菜、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	550 kcal 28.8 g 19.6 g 1.9 g
3火	【節分献立】 ○豆まきごはん	○	○生揚げの野菜あんかけ ○かぶのあちら漬け ○野菜碗	牛乳、しらす干し、★生揚げ、豚肉、刻み昆布、いり大豆	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん	玉葱、人参、干し椎茸、冷凍グリーンピース、かぶ、かぶ葉、えのきたけ、ねぎ	629 kcal 30.2 g 23.4 g 2.0 g
4水	○ご飯	○	○鰯の照り焼き ○胡麻酢和え ○すまし汁(豆腐ねぎ青菜) ○大学芋	牛乳、さわら、★絹ごし豆腐	精白米、白ごま、三温糖、ごま油、さつまいも、サラダ油、水あめ、黒ごま	小松菜、キャベツ、人参、ねぎ	603 kcal 24.7 g 17.7 g 1.6 g
5木	○ご飯	○	○じゃが芋の卵焼き ○キハツの甘酢サラダ ○小松菜とコンのｽｰﾌﾟ	牛乳、豚モモ、ベーコン(卵・大豆不使用)、★たまご、牛乳	精白米、サラダ油、じゃがいも、三温糖	玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、ホールコーン	552 kcal 23.5 g 18.2 g 1.9 g
6金	○千切り野菜あんかけそば	○	○ハムともやしの和えもの ○フルーツカクテル	牛乳、豚モモ、ロースハム(卵・小麦・大豆不使用)	★蒸し中華めん、サラダ油、でんぶん、三温糖	人参、玉葱、セロリ、キャベツ、にんにく、生姜、小松菜、ベストもやし、きゅうり、白桃缶、みかん缶、りんご缶、オレンジジュース	540 kcal 25.3 g 18.8 g 2.0 g
9月	○ご飯	○	○野菜とじゃがいものうま煮 ○辛子和え ○吉野汁(かぶ)	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、三温糖、つきこんにやく、でんぶん	人参、れんこん、さやえんどう、小松菜、ベストもやし、かぶ、えのきたけ、かぶ葉	538 kcal 22.7 g 15.2 g 2.0 g
10火	【全校スポーツ大会】 ○コーンビラフ	○	○レバーとじゃが芋の揚げ煮 ○白菜とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｽｰﾌﾟ	牛乳、★ツナ、豚肝臓、★赤みそ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、サラダ油、有塩バター、でんぶん、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン、マッシュルーム水煮、冷凍グリーンピース、生姜、白菜、ブロッコリー	617 kcal 22.7 g 22.1 g 2.0 g
11水	けんこく きねん ひ 建国記念の日						
12木	○ご飯	○	○鮭のちゃんちゃん焼き ○ごまドレサラダ ○小松菜のかきたま汁	牛乳、★生鮭、★白みそ、★赤みそ、ボンレスハム、★たまご	精白米、サラダ油、三温糖、有塩バター、でんぶん、練りごま、上白糖、ごま油、白ごま	玉葱、キャベツ、人参、青ピーマン、きゅうり、ベストもやし、赤ピーマン、レモン果汁、生姜、小松菜	552 kcal 27.8 g 18.1 g 1.9 g
13金	【バレンタイン献立】 ○しらすとひじきの和風ビラフ	○	○コルソｰﾗｯｸﾞ ○かぶのｽｰﾌﾟ ○☆米粉のココアケーキ	牛乳、★国産大豆水煮、豚ひき肉、干ひじき、しらす干し、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、★豆乳	精白米、有塩バター、三温糖、サラダ油、米粉、上白糖、★ビュアココア、粉糖	人参、玉葱、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁、かぶ、かぶ葉	620 kcal 20.5 g 20.2 g 2.0 g
16月	○五目チャーハン(ﾍﾞｰ) 手作焼豚	○	○切干大根の中華あえ ○えのきのｽｰﾌﾟ	牛乳、★たまご、★むきえび、豚モモ、豚ばら、★赤みそ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、でんぶん	玉葱、人参、干し椎茸、にんにく、冷凍グリーンピース、切干しだいこん、小松菜、ねぎ、えのきたけ	545 kcal 24.7 g 18.2 g 2.1 g
17火	○ほうとう風うどん	○	○ごまじゃこサラダ ○☆さつま芋クリーム	牛乳、豚モモ、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ、ちりめんじゃこ、生クリーム、牛乳	★細うどん、三温糖、白ごま、サラダ油、さつまいも、上白糖	大根、ごぼう、人参、西洋かぼちゃ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	558 kcal 24.2 g 17.6 g 2.6 g
18水	○ご飯	○	○スンドゥブ風 ○ナムル ○★紅茶ミルクゼリー	牛乳、★絹ごし豆腐(冷凍)、豚モモ、★あさり水煮、★たまご、牛乳、生クリーム	精白米、ごま油、三温糖、上白糖	ねぎ、えのきたけ、ベストもやし、にら、キャベツ、白菜キムチ、にんにく、小松菜、人参	548 kcal 24.2 g 17.7 g 1.9 g
19木	【食育の日】 ○ご飯	○	○あじのさんが焼き ○和風サラダ ○沢煮碗	牛乳、あじ、豚モモ、スキムミルク、★赤みそ、○和風サラダ ○沢煮碗	精白米、サラダ油、じゃがいも、白ごま、でんぶん、三温糖	ねぎ、玉葱、生姜、しそ葉、大根、白菜、きゅうり、人参、レモン果汁、干し椎茸	573 kcal 30.1 g 20.3 g 1.8 g
20金	○ミルクコッペと野菜ジャム	○	○豆乳の和風シチュー ○小松菜のサラダ	牛乳、鶏肉、★豆乳、★白みそ、★ツナ	★ミルクパン、上白糖、さつまいも、サラダ油、有塩バター、★薄力粉、三温糖	人参、西洋かぼちゃ(冷凍)、オレンジジュース、玉葱、ぶなしめじ、ホールコーン、冷凍グリーンピース、小松菜、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	578 kcal 25.6 g 24.1 g 2.2 g
23月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日						
24火	○ご飯	○	○魚のムニエル カレーソース ○人参ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾗｯｸﾞ ○じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ	牛乳、すけとうだら、牛乳、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、サラダ油、有塩バター、★薄力粉、三温糖、じゃがいも	玉葱、えのきたけ、キャベツ、れんこん、きゅうり、人参、にんにく、パセリ	566 kcal 23.8 g 17.6 g 1.7 g
25水	○菜飯	○	○味噌田楽 ○白菜とりんごのサラダ ○☆白ごまミルクゼリー	牛乳、★生揚げ、さつま揚げ(卵なし)、★赤みそ、牛乳、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、でんぶん、サラダ油、練りごま	小松菜、人参、大根、白菜、きゅうり、りんご	579 kcal 19.3 g 20.3 g 1.9 g
26木	○ザンギ丼(北海道：鶏から)	○	○レモン和え ○けんちん汁	牛乳、鶏肉	精白米、でんぶん、★薄力粉、上白糖、三温糖、サラダ油、板こんにやく、じゃがいも	にんにく、生姜、青ピーマン、玉葱、人参、小松菜、キャベツ、ぶなしめじ、レモン果汁、ごぼう、大根、ねぎ	573 kcal 23.2 g 19.9 g 2.1 g
27金	○米粉ポークカレー	○	○ひじきのサラダ ○でこぼん	牛乳、豚モモ、牛乳、プレーンヨーグルト、干ひじき、ボンレスハム	精白米、サラダ油、じゃがいも、米粉、有塩バター、三温糖、ごま油	生姜、にんにく、セロリ、玉葱、人参、りんご、大根、きゅうり、ホールコーン、でこぼん	567 kcal 21.2 g 14.9 g 1.8 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：中等部	572 kcal
640kcal	24.6 g
(550~731)	19.1 g
平均	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

節分にまつわる食べ物

2026年の恵方は「南南東」

1年の幸福を願う「節分」の行事

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行っていった風習が始まりとされています。(※諸説あります)

福豆

大豆をいたったものを、豆まきに使ったり、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

恵方巻きは、その年の福を呼び寄せるとされる。恵方巻きの巻き方を間違えると、福を呼べないといわれています。巻き方を間違えないように、巻きながら、恵方巻きの巻き方を確認してください。

※福豆は小粒のため誤嚥に注意が必要です。また、恵方巻も詰め込み食べは窒息の危険性があります。十分に御注意ください。