



## 2月分学校給食予定献立表

川崎市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中  
霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

令和8年

日	曜	献立			主 分 類		
					※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
					主にエネルギーになる(5、6群)	主に体の組織をつくる(1、2群)	主に体の調子を整える(3、4群)
主食・牛乳		おかず		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン	
2	月	ごはん 牛乳	ソース	洋風ワンドンスープ えびカツ ジャンバラヤの具 ゆずゼリー	ごはん 小麦粉 砂糖 油 パン粉	牛乳 ウインナーソーセージ とり肉 えび たらすり身	さやいんげん キャベツ 玉ねぎ にんにく とうもろこし 人参 トマト ピーマン ゆず 赤ピーマン マッシュルーム ケチャップ
3	火	ごはん 牛乳		じゃが豚キムチ かにシューマイ(2) 水菜と切干大根のサラダ	ごはん じゃが芋 砂糖 ごま油 油 小麦粉	牛乳 豚肉 ハム 寒天 かに たらすり身	こんにゃく 水菜 切干大根 玉ねぎ にら 人参 白菜
4	水	わかめごはん 牛乳		ざくざく煮 いわしの梅煮 かりかり大豆	ごはん 里芋 砂糖 油	牛乳 大豆 油揚げ 豚肉 わかめ いわし	こんにゃく ごぼう 大根 人参 梅干し
5	木	ナン 牛乳		チリコンカーン フランクフルトソーセージ りんご	パン じゃが芋 砂糖 油	牛乳 大豆 豚肉 フランクフルトソーセージ	玉ねぎ 人参 にんにく りんご トマトピューレ ケチャップ
6	金	発芽玄米入り ごはん 牛乳		ゆば入りすまし汁 肉野菜のみそ炒め いよかん	発芽玄米 ごはん 油	牛乳 豆腐 ゆば かまぼこ 豚肉 とり肉 みそ	キャベツ しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく ほうれん草 みつば いよかん
9	月	ごはん 牛乳		すき焼き かぼちゃコロッケ 手作りおかかふりかけ	ごはん 砂糖 油 パン粉	牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ かつお節 牛肉 のり	しらたき 玉ねぎ 人参 長ねぎ かぼちゃ
10	火	うどん 牛乳		肉うどん ささかまぼこの磯辺揚げ(2) ごぼうサラダ	うどん 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 油揚げ 青のり かまぼこ 豚肉	きゅうり ごぼう 小松菜 とうもろこし 人参 長ねぎ
12	木	ごはん 牛乳		豚汁 和風ハンバーグ わかめ炒め	ごはん 里芋 でん粉 砂糖 ごま油 油	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 豚肉 とり肉 みそ	こんにゃく さやいんげん しょうが 大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ
13	金	さきたま ライスボール 牛乳	<div>東中 リクエスト</div>	ほうれん草入りホワイトシチュー とりの照り焼き 桃のタルト	パン 米粉 じゃが芋 油 砂糖 ルウ 米粉	牛乳 豚肉 とり肉 豆乳	玉ねぎ とうもろこし 人参 ほうれん草 桃
16	月	ごはん 牛乳	ソース	かんぴょうの卵とじ汁 メンチカツ かわりきんぴら	ごはん 砂糖 ごま ごま油 油 パン粉	牛乳 豚肉 とり肉 卵	しらたき さやいんげん かんぴょう ごぼう 玉ねぎ 人参 みつば
17	火	ごはん 牛乳	お魚ふりかけ	米粉めんと水菜のスープ 豚肉のマヨネーズ風味焼き アセロラゼリー	ごはん 米粉 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 かまぼこ 豚肉 とり肉	水菜 しょうが 玉ねぎ 人参 もやし しいたけ アセロラ
18	水	ソフトめん 牛乳		ミートソース ハッシュドポテト 野菜ソテー	ソフトめん 砂糖 油 ルウ じゃが芋	牛乳 豚肉 ベーコン	キャベツ しょうが 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく トマトピューレ
19	木	ごはん 牛乳		川越たっぶりみそ汁 さばの香味ソースかけ 豚肉と大豆の甘辛煮	ごはん 里芋 砂糖 ごま油 油 でん粉	牛乳 大豆 油揚げ 豚肉 とり肉 みそ さば	かぶ しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 人参 にんにく 長ねぎ
20	金	イギリス食パン 牛乳		野菜のスープ煮 ドライカレー いよかん	パン パン粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 ウインナーソーセージ とり肉	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 にんにく ピーマン いよかん トマトピューレ
24	火	麦ごはん 牛乳	ドレッシング	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ チョコレートドッグ	麦 ごはん じゃが芋 油 チョコクリーム 砂糖 米粉 ルウ ドレッシング	牛乳 豚肉 ハム 卵	キャベツ 玉ねぎ 人参 ケチャップ
25	水	ごはん 牛乳	ノンエッグ タルタルソース	ピリ辛春雨スープ チキン南蛮(2) もやしの中華炒め	ごはん でん粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 油 ノンエッグタルタルソース	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉	しょうが たけのこ 玉ねぎ とうもろこし にら 人参 もやし きくらげ しいたけ
26	木	ごはん 牛乳		マーボー豆腐 餃子(2) 小江戸みつば入りツナマヨサラダ	ごはん でん粉 ごま ごま油 油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 豆腐 まぐろ 豚肉	しょうが 切干大根 たけのこ 人参 にんにく 長ねぎ みつば もやし しいたけ キャベツ
27	金	丸パン 牛乳	ソース	チンゲン菜のスープ 白身魚のフライ トマトペンネ	パン ペンネ でん粉 砂糖 油 オリーブオイル パン粉	牛乳 ベーコン とり肉 たら	玉ねぎ チンゲン菜 トマト 人参 にんにく パセリ もやし ケチャップ
都合により献立を変更することがあります。						平均栄養量	エネルギー 792 kcal たんぱく質 31.0 g
主な分類欄は、食用用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。							

主な分類欄は、食食用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

### 【献立作成時のねらい】

## 豆を食べて丈夫な体を作ろう

大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多く含まれています。豆類は血液を作る鉄や、骨を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれていて、丈夫な体を作るのに欠かせない食べ物です。

今月は、豆や豆製品を多く使った献立として、かりかり大豆、ゆば入りすまし汁、豚肉と大豆の甘辛煮、マーボー豆腐、チリコンカーンなどを取り入れました。



川越産農産物(予定)

ほうれん草、小松菜、里芋、チンゲン菜、  
ごぼう、みつば、水菜



## 節分に豆まきをするのはなぜ？

節分の豆まきは、魔除けや厄落とし、無病息災などの願いが込められています。豆をまくようになった由来は諸説ありますが、「魔(ま)を滅(め)する＝悪いものをやっつける」という言葉の語呂合わせから、豆を鬼にぶつけることで、邪気を払うとされてきました。

豆まきでまいた豆を食べるのは、福を取り込むためで、自分の年の数や年の数に1を足して食べる風習があります。



### 【食べ方によせて】

- キャベツとハムのサラダ・・・ドレッシングでよく和えてから、配食してください。
- チキン南蛮・・・・・・・・・・ノンエッグタルタルソースをかけて食べてください。
- ジャンバラヤの具・・・・・・ 具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじでよく混ぜ合わせてから配食してください。
- チリコンカーン・・・・・・ お好みで、ナンにフランクフルトソーセージと一緒に挟みナンドッグのようにして食べてください。