



2月の予定献立表(中学校)



令和7(2025)年度

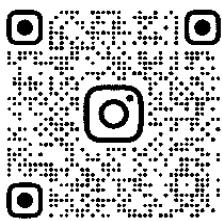
日 曜	飲 み 物	給食回数 17回	給食目標	栄養のバランスを考えて食べよう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ	
				献立	材 料 の 働 き				
					力や熱に なるもと (黄)	血や肉に なるもと (赤)			体の調子を 整えるもと(緑)
2 月	牛乳	おにっこラーメン 中華風卵焼き さつまいものごま煮	中華麺 油 砂糖 ごま油 でん粉 さつまいも ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	もやし ねぎ ほうれん草 人参 しいたけ たけのこ	795 30.7	*1「チキンチキンごぼう」は、山口県で家庭に給食のレシピを募ったことがきっかけとなって生まれた料理です。揚げた鶏肉とごぼうを、砂糖と醤油などの調味料を混ぜ合わせたたれで絡めた料理です。		
3 火	牛乳	大豆ごはん いわしのピリ辛ソース もやしとささみの和えもの じゃがいもと白菜のみそ汁	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	大豆 油揚げ 牛乳 いわし 鶏肉 味噌	人参 しょうが にんにく ねぎ もやし 小松菜 白菜 えのきたけ にら	708 32.3			
4 水	牛乳	ツナコーントースト ジンジャーボトフ ミックスゼリー	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ツナ チーズ 牛乳 鶏肉 ウインナー いんげん豆	とうもろこし 玉ねぎ セロリー 大根 人参 さやいんげん しょうが	800 28.8			
5 木	牛乳	ごはん チキンチキンごぼう*1 こまつなとウインナーのソテー 大根と油揚げのみそ汁	米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウインナー 油揚げ わかめ 味噌	ごぼう 小松菜 人参 大根 えのきたけ 水菜 ねぎ	842 28.9			
6 金	牛乳	雑穀ごはん 生揚げの中華炒め かきたまみそ汁 りんご	米 五穀米 砂糖 油 ごま油 でん粉	牛乳 生揚げ 豚肉 卵 味噌	人参 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 ねぎ しょうが もやし しめじ みつば りんご	776 30.8			
9 月	牛乳	ごはん さわらのガーリックソテー わかめともやしの和えもの 鶏肉と大根の煮物	米 小麦粉 油 バター 砂糖	牛乳 さわら わかめ 鶏肉	にんにく レモン パセリ もやし 人参 えのきたけ 大根 さやいんげん ねぎ しょうが	892 37.7	第八小学校、6年生の家庭科の授業で献立の立て方を栄養士とともに学び、一食分の給食の献立を考えてくれました。たくさんあるルールを守りながら、あれこれと悩み、創意工夫された献立がありました。実際に給食として登場するのは、各クラスで選ばれた代表献立のひとつです。小学校6年生が考えた献立が、どのような給食となったのか、お楽しみに！		
10 火	牛乳	チョコチップパン 鶏肉の唐揚げ 大根ときゅうりのサラダ ABCスープ	チョコチップパン でん粉 油 中華ドレッシング マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく きゅうり 人参 大根 とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	922 33			
12 木	牛乳	ごはん ハンバーグ (ソース) ひじきの炒り煮 豚汁	米 油 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 味噌	玉ねぎ トマト ごぼう 人参 大根 ねぎ こんにゃく	833 33.2			
13 金	牛乳	てんぷらうどん てんぷら (めひかり・さつまいも) こんにゃくの炒り煮	うどん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 さつまいも ごま油	牛乳 鶏肉 めひかり 豚肉	白菜 人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん	794 30.5			
16 月	牛乳	ごはん さばのみそ焼き ほうれん草とキャベツのごま和え 油揚げのみそ汁	米 砂糖 ごま	牛乳 さば 味噌 油揚げ わかめ	しょうが キャベツ ほうれん草 人参 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ	793 34.4			
17 火	牛乳	麻婆大根丼 卵とチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	米 砂糖 でん粉 ごま油 油 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆 味噌 卵 鶏肉	大根 人参 しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	788 27.7	今月の注目食材 大根 全国で栽培され、どの季節でも出回っています。品種や産地によっても違いますが、春から夏の大根はやや辛みが強く、大根おろしなど生食向き、冬の大根は甘みが増しているので煮物やおでんに適しています。今が旬の冬の大根を味わってください。		
18 水	牛乳	ミルクパン 魚の粒マスタードソースがけ (ソース) キャベツとさつまいものサラダ ミネストローネ	ミルクパン 小麦粉 油 さつまいも コーンクリームドレッシング 砂糖	牛乳 シイラ 生クリーム ベーコン いんげん豆	パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 玉ねぎ トマト セロリー にんにく	811 33.3			
19 木	牛乳	焼肉丼 けんちん汁 りんご	米 油 砂糖 里いも ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 にら こんにゃく 大根 こねぎ りんご	822 29.3			
20 金	ジュ ア	ベーコンとごぼうのピラフ 豆腐ナゲット (2個) 海藻サラダ (和風ドレッシング) コーンポタージュ	米 大麦 バター 油 でん粉 砂糖 和風ドレッシング 小麦粉	ベーコン 乳酸菌飲料 豆腐 おから 鶏肉 海藻ミックス 牛乳 生クリーム	ごぼう 玉ねぎ ビーマン 人参 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	814 23.6			
24 火	牛乳	里いもとにんじんのカレーライス カリフラワーのサラダ	米 里いも 油 小麦粉 バター フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ ハム	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト カリフラワー キャベツ	860 26.9		出典 新鮮おいしい野菜と果物を見つける本 (永岡書店)	
26 木	牛乳	黒砂糖パン サーモンチャウダー ブロッコリーのサラダ	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 鮭 生クリーム	人参 玉ねぎ グリンピース セロリー ブロッコリー キャベツ とうもろこし	739 28.6			
27 金	牛乳	発芽玄米入りごはん 白身魚のピリットジャン うど入りきんぴらごぼう 立川産野菜のみそ汁	米 玄米 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 ホキ 豚肉 生揚げ 味噌	にんにく しょうが パインアップル ごぼう うど 人参 れんこん 大根 こんにゃく ねぎ 玉ねぎ 小松菜	856 34.7			

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元コードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>



Let's try to use English !
今月の立川産を英語で言ってみよう !
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

ブロッコリー・キャベツ・うど
だいこん・ねぎ・はくさい

東調理場(中)<<みんなのくるりんキッチン>>



2月きゅっしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

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、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、江戸時代には大阪の商人が商売繁盛祈願のために始まった風習が始まりとされています。（※諸説あります）

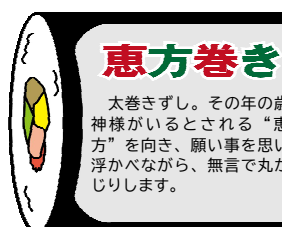
節分にまつわる食べ物



福豆

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。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻さずし。その年の歳神様がいらっしゃる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

2026年の恵方は「南南東」

出典：学校給食 2027年1月号（全国学校給食協会）



給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催いたします。希望する方は試食後、西調理場2階の見学通路から施設見学することも可能です。ぜひともご参加ください！

開催日時：令和8年3月4日（水） 11時30分～13時（希望者は終了後施設見学 13時30分まで）
開催場所：立川市学校給食西共同調理場（立川市泉町1156-14）
試食する給食：西調理場小学校 Aブロック 費用は、334円です。
対象者：立川市立小・中学校（全校）保護者の皆さま 定員40名
定員超過時は、1、2学期の試食会に参加されていない方を優先した抽選となります。
申し込み方法：右下の申し込みフォーム、または、電話（529-3511）での受付
（1月26日（月）8：30～2月6日（金）17：00）
参加の可否は、2月18日（水）までにお知らせします。
問い合わせ：学校給食課 西調理場係
電話 042-529-3511



案内チラシ▶



▶申し込みフォーム



大豆を食べましょう



大豆は体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。黄大豆、黒大豆（黒豆）、青大豆の3種類あります。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は魚を使った料理です。

材料（4人分）

いわし（開いたもの） 4枚
でん粉 大さじ3
揚げ油 適量
【ピリ辛ソース】
しょうが にんにく 少々
ねぎ 少々
ごま油 1/4本
★砂糖 大さじ1
★こいくちしょうゆ 大さじ1
★酒 大さじ1
★トウバンジャン 少々
★みりん 小さじ1/2
水 大さじ1

2月3日のメニュー <いわしのピリ辛ソース>

作り方

- ① しょうが、にんにくは、みじん切りにする。ねぎは、粗みじん切りにする。
- ② ごま油を熱し①を炒め、★の調味料と水を加えて煮てピリ辛ソースを作る。
- ③ いわしに、でん粉をつけて、揚げる。
- ④ ③に②のピリ辛ソースをかけて出来上がり。



図書給食

今年度も図書は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『あつあつを召し上げれ』

小川 系 著 新潮社

この味を忘れることは、決してないだろうー。

10年以上つきあった恋人との、能登へのお別れ旅行で味わった最高の朝食。幼い頃に、今は亡き母から伝授された、おいしいおみそ汁のつくり方。何年か前に家族みんなで並んでやっとありついた、天然氷でつくった富士山みたいなかき氷……。ときにはほろ苦く、ときには甘く優しく、身も心も温めてくれる、食卓をめぐる7つの感動の物語。

出典：新潮社

Let's try to use English! の答え

ブロッコリー→broccoli キャベツ→cabbage うど→udo だいこん→Japanese white radish
ねぎ→green onion はくさい→Chinese cabbage

立川市ホームページ内で

東調理場 中学校給食の献立



と検索！



こちらからもホームページがご覧いただけます。