

2月 予定献立表

2026年

東京家政大学附属女子中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
6	金	玄米入りご飯 鮭の香草マヨパン粉焼き 温野菜の生姜醤油和え 味噌田楽(里芋・こんにゃく・大根) 味噌汁(小松菜・豆腐) ミルクゼリー(黒ごまソースがけ)	サケ 味噌 豆腐 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 マヨネーズ パン粉 里芋 こんにゃく 砂糖 油 黒ごま	キャベツ もやし タアサイ ブロッコリー ミニトマト 大根 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質	699 kcal 26.7 g 20.4 g
9	月	きな粉パン かぼちゃのクリームシチュー ハムサラダ 果物(ぼんかん) 飲むヨーグルト	きな粉 鶏肉 牛乳 ロースハム 飲むヨーグルト	パン 小麦粉 砂糖 油	玉葱 人参 かぼちゃ レタス キャベツ きゅうり ポンカン	エネルギー たんぱく質 脂質	731 kcal 34.8 g 28.2 g
12	木	味噌煮込み風うどん ハートのコロケ 糸寒天の和風和え ベビーチーズ	鶏肉 かまぼこ 味噌 豚肉 油揚げ 寒天 海苔 ベビーチーズ	うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ねぎ ごぼう 人参 ぶなしめじ 白菜 サニーレタス キャベツ 豆苗	エネルギー たんぱく質 脂質	616 kcal 33.5 g 16.5 g
16	月	ゆかりご飯 とんこつ豆乳鍋風 チーズはんぺんフライ ホットミルク(カラメル風味) 大豆の甘辛揚げ	豚肉 うずら卵 チーズ はんぺん 豆乳 牛乳 大豆	精白米 ごま 片栗粉 パン粉 油 砂糖	シソ 大根 キャベツ 白菜 人参 もやし 小ネギ サニーレタス ミトマト 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質	813 kcal 33.7 g 28.8 g
17	火	ご飯 鶏のスパイス揚げ 生野菜の付け合せ じゃがいもと人参のスープ煮 味噌汁(大根・ほうれん草) 牛乳	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	精白米 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも	サニーレタス キャベツ 赤キャベツ ブロッコリー 人参 大根 ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質	826 kcal 41.0 g 26.1 g
18	水	カニと白菜のあんかけ丼 もやしとニラ中華和え 中華スープ(ワカメ・かき菜・小ネギ) 果物(デコポン) カップヨーグルト	カニカマ 豚肉 焼き豚 わかめ カップヨーグルト	精白米 ごま油 片栗粉	白菜 タアサイ 人参 生姜 もやし ニラ サニーレタス かき菜 小ネギ デコポン	エネルギー たんぱく質 脂質	688 kcal 21.6 g 20.6 g
19	木	食べ残し0(ゼロ)day ご飯 鶏の味噌漬け焼き 温野菜のカレー風味 ひよこ豆とチーズのポテトサラダ ほうれん草のかきたま汁 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	鶏肉 味噌 ひよこ豆 チーズ 卵 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	キャベツ タアサイ 人参 コーン ミトマト サニーレタス ほうれん草 ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	768 kcal 31.5 g 22.3 g
20	金	玄米入りご飯 鱈の磯辺フリッター(野菜ケチャップあん) 白菜と小松菜の和風和え 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(さつまいも・ごぼう・小ネギ) 苺とあずきの牛乳寒	タラ 海苔 高野豆腐 味噌 牛乳 寒天 小豆	精白米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 さつまいも	枝豆 赤パプリカ 小ネギ 黄パプリカ 小松菜 白菜 干し椎茸 ごぼう 小ねぎ 人参 さやいんげん 苺	エネルギー たんぱく質 脂質	762 kcal 28.0 g 17.5 g
24	火	エビチャーハンと野菜肉焼売 棒々鶏サラダ 中華スープ(小松菜・人参・小ネギ) 果物(ネーブルオレンジ) カップヨーグルト(Ca強化)	エビ 卵 豚肉 鶏肉 カップヨーグルト	精白米 ごま油 小麦粉 ピーナッツ	コーン 人参 玉葱 ホウレン草 ねぎ もやし きゅうり 小松菜 小ネギ ネーブルオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	599 kcal 24.3 g 15.0 g
25	水	ご飯 鶏肉のハニージンジャーソース せんキャベツ かき菜の和風和え 豚汁 飲むヨーグルト	鶏肉 豚肉 味噌 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま さつまいも しらたき	キャベツ 赤キャベツ 玉葱 サニーレタス ミトマト 生姜 かき菜 もやし 人参 大根 ごぼう 小ネギ	エネルギー たんぱく質 脂質	723 kcal 29.6 g 20.5 g
26	木	ご飯 豚テキ 野菜ソテー もやしとわかめのごま酢和え 味噌汁(じゃがいも・ぶなしめじ) ベビーチーズ	豚肉 わかめ 竹輪 味噌 ベビーチーズ	精白米 片栗粉 油 アーモンド マヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 玉葱 小松菜 ブロッコリー もやし きゅうり ぶなしめじ 小ネギ	エネルギー たんぱく質 脂質	713 kcal 29.1 g 27.7 g
27	金	玄米入りご飯 ブリの竜田揚げ キャベツとコーンのマスタード風味 じゃがバター 五目豆 味噌汁(白菜・油揚げ) 豆乳ゼリー(チョコレートソースがけ)	ブリ 大豆 昆布 油揚げ 味噌 豆乳 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 じゃがいも バター 油 砂糖 チョコレート	キャベツ コーン 生姜 人参 ミトマト レンコン ごぼう 白菜	エネルギー たんぱく質 脂質	812 kcal 28.8 g 27.7 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 問い合わせ Tel.03-3961-9996

2月と言えば、「節分＝豆まき」というイメージが定着していますね。豆まきに使用するの
は煎った大豆で福豆とも言います。また日本では、2月最初の午の日(今年は2月1日)
に各地の稲荷(いなり)神社で祭礼が行われます。赤い旗を立てて、お神酒や赤飯、油
揚げ、豆腐などを供えて五穀豊穡を祈願するのが習わしになっています。稲荷神社には
必ず、狐の像があり、狐は油揚げを好物としていることからお供えに油揚げが使われま
す。油揚げを甘辛く煮て酢飯を詰めたお寿司を「稲荷ずし」と呼んでいるのもそこからき
ています。
北関東では、初午の日に、節分でまいた煎り大豆を使って、大根、人参をすりおろし、
正月で余った塩鮭の頭、油揚げを入れて煮込んだ料理(「すみつかれ」、あるいは「しも

★今月(2・3月)の食生活目標★

**バランスのとれた
食事をしよう！**

食事の内容について、バランスがとれているかどうか判断するコツは、
①赤色の食品・料理
たんぱく質がとれる食品(肉や魚、卵、大豆加工品など)
②黄色の食品・料理
体を動かすエネルギーになる食品(ご飯、パン、麺類など)
③緑の食品・料理
体の調子を整える食品(野菜、きのこ、海藻など) ← ここ大切です！
①～③が揃っているかどうかをみることです。
これを皿に置き換えると、赤は主菜、黄色は主食、緑は副菜となります。
そこに不足しがちなカルシウムを補うために牛乳・乳製品と食物繊維を
補うために果物を組み合わせて食べることで、更に栄養バランスがよ
くなります。
毎日のスクールランチの内容も参考にして、ぜひ毎食の食事内容を
3色に置き換えてチェックする習慣をつけてみてください。

初午

このように、伝統的な日本の食事には、大豆と密接な関係がありま
す。それは、鎌倉時代において、禅宗の影響により、植物性食品のみ
を使った精進料理の発展が大きく影響しているからです。
植物性食品のみの食事で、たんぱく質をしっかりと補うとすれば、たん
ぱく質を豊富に含む「畑の肉」と呼ばれている「大豆」しかありませんで
した。現在はいろいろな豆が手に入りますが、成分は糖質が主で、大
豆のようにたんぱく質を多く含む豆は類がないのです。現代におい
ても大豆は日本人の食生活に欠かすことのできない優良食品になって

.....大豆からできるもの.....

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
19日(木)です！