

2月 予定献立表

K 東京家政大学附属女子中学校

日 曜 日	2026年 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・コンニャク・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 699 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 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(ぽんかん) 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 731 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 28.2 g
12 木	味噌煮込み風うどん ハートのコロッケ 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 616 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 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	シリ 大根 キャベツ 白菜 人参 もやし 小ネギ サニーレタス ミニトマト 枝豆	エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 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 826 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 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(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 688 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.6 g
19 木	食べ残し〇(セロ)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 ミニトマト サニーレタス ほうれん草 ぶなしめじ	エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.3 g
20 金	玄米入りご飯 鰯の磯辺フリッター(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) 苺とあづきの牛乳寒	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 762 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 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 599 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 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 ミニトマト 生姜 かき菜 もやし 人参 大根 ごぼう 小ネギ	エネルギー 723 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 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 713 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 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 ミニトマト レンコン ごぼう 白菜	エネルギー 812 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 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 TEL03-3961-9996



2月の行事食には大豆が欠かせません！



★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。



***** 大豆からできるもの *****



今月の食べ残し〇(セロ)dayは
19日(木)です！