



# 令和8年2月献立表



東京都立調布特別支援学校

| 日   | 献立名  | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | 1人分<br>たんぱく質g<br>脂質g | メモ  |  |
|-----|--|----|-------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------|---|--|
| 2月  |  あんかけチャーハン<br>コーンとわかめのサラダ<br>フルーツヨーグルト          | ○  | 牛乳、卵、豚肉、なると、いか、えび、わかめ、ヨーグルト   | ごはん、米粒麦、ごま油、サラダ油、砂糖、でん粉、くす粉          | 生姜、にんにく、玉葱、人参、長葱、たけのこ、椎茸、白菜、青梗菜、キャベツ、小松菜、きゅうり、とうもろこし、ゆず、りんご、パイナップル、桃 | 502<br>23.4<br>15.0  | <p><b>3日 節分</b><br/>季節の変わり目に邪気を払い、福を招く年中行事です。魔よけのためにいわしの頭を玄関に飾ったり、豆をまいたりする風習があります。当日は、いわしと大豆を使った献立です。</p> <p><br/><b>9日 絵本コラボ</b><br/>「サラダでげんき」<br/>病気になるたお母さんのために、おいしいサラダを作ることにしちゃっちゃん。<br/>動物たちが次々やってきて、アドバイスをしてくれます。どんなサラダが完成したのでしょうか。</p> <p><br/><b>12日 魚のピザ風焼き</b><br/>魚にトマトソースとチーズをのせて焼きます。隠し味に少しみそを入れています。</p> <p><b>13日 ブラウニー</b><br/>アメリカ発祥のココアやチョコレートを使った焼き菓子。小麦粉で作ることが一般的ですが、給食では米粉を使って作ります。</p> <p><br/><b>24日 ケバブ風チキン</b><br/>串に刺したり、回転させながら焼いて作るトルコ発祥の伝統的な肉料理。香辛料を組み合わせて、ケバブの特徴的な味にします。給食では鶏肉を使いますが、トルコでは羊肉を使うことが多いそうです。</p> <p><br/><b>25日 郷土料理の日</b><br/>月に1回、各都道府県の郷土料理やその土地にちなんだ食材を提供します。今年度最後は富山県です。詳細は裏面を御覧ください。</p> <p><br/><b>4,9,16,20,26日 柑橘類</b><br/>5月ごろまで様々な柑橘類が旬を迎えます。見た目はそっくりでも、甘み、酸味等種類によって少し違います。旬の柑橘類を味わってください。</p> <p><br/><b>♡旬の食べ物♡</b><br/>白菜、キャベツ、ほうれん草、大根、みかん、ネーブル、はるみ、ブロッコリー、りんご、ぶり</p> |  |
| 3火  |  ごはん<br>いわしのかば焼き風わかめとじゃこのサラダ<br>呉汁              | ○  | 牛乳、いわし、わかめ、ちりめんじゃこ、大豆、みそ      | ごはん、米粉パウダー、でん粉、サラダ油、砂糖、ごま、里芋、こんにゃく   | 生姜、大根、人参、きゅうり、ごぼう、小松菜  | 521<br>22.4<br>19.6  |   |  |
| 4水  |  チキンピラフ<br>ハニーサラダ<br>ほうれん草のミルクスープ<br>ネーブル       | ○  | 牛乳、鶏肉、ハム                      | ごはん、バター、サラダ油、はちみつ、米粉パウダー             | 玉葱、マッシュルーム、人参、ピーマン、赤ピーマン、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、白菜、しめじ、ほうれん草、ネーブル          | 446<br>17.3<br>15.9  |   |  |
| 5木  |  ごはん<br>鮭の塩麹焼き<br>長ひじきのサラダ<br>根菜のごま汁 りんご        | ○  | 牛乳、秋鮭、長ひじき、チーズ、油揚げ、みそ         | ごはん、サラダ油、砂糖、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、ごま       | レモン、人参、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、長葱、小松菜、りんご                                   | 466<br>23.1<br>15.8  |   |  |
| 6金  |  肉うどん<br>昆布和え<br>揚芋餅                            | ○  | 牛乳、豚肉、油揚げ、塩昆布                 | 冷凍うどん、でん粉、ごま、じゃがいも、サラダ油、砂糖           | 人参、玉葱、長葱、椎茸、小松菜、白菜、水菜  | 489<br>19.1<br>16.5  |   |  |
| 9月  |  ごはん<br>つくね焼き<br>りっちゃんのげんきサラダ<br>みそ汁 みかん        | ○  | 牛乳、鶏肉、豆腐、おから、塩昆布、ハム、みそ        | ごはん、でん粉、砂糖、サラダ油                      | 生姜、長葱、ごぼう、キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、大根、えのきたけ、小松菜、みかん                       | 449<br>21.6<br>12.2  |   |  |
| 10火 |  ごはん<br>豆腐のカレー煮<br>おひたし<br>みそ汁                  | ○  | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ               | ごはん、サラダ油、こんにゃく、砂糖、でん粉、ごま油、じゃがいも      | 生姜、にんにく、玉葱、人参、葉ねぎ、白菜、もやし、えのきたけ                                       | 466<br>21.6<br>15.1  |   |  |
| 11水 | 建国記念の日   |    |                               |                                      |  |                      |   |  |
| 12木 |  ごはん<br>魚のピザ風焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>みそ汁 りんご     | ○  | 牛乳、シルバー、みそ、チーズ、おかか、わかめ        | ごはん、サラダ油、砂糖、じゃがいも                    | 生姜、玉葱、椎茸、トマト缶、ブロッコリー、人参、キャベツ、りんご                                     | 460<br>23.2<br>15.6  |   |  |
| 13金 |  ミルクパン<br>イタリアンサラダ<br>ポークビーンズ<br>ブラウニー        | ○  | 牛乳、ハム、豚肉、大豆、金時豆、いんげん豆、生クリーム、卵 | ミルクパン、砂糖、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、バター、米粉パウダー | キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、玉葱、にんにく、生姜、人参、トマト缶                       | 585<br>23.2<br>24.3  |   |  |
| 16月 |  ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>にんじんのじゃこ炒め<br>みそ汁 はるみ      | ○  | 牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、ひじき、ちりめんじゃこ、みそ    | ごはん、サラダ油、でん粉、砂糖、白滝、ごま油、じゃがいも         | 玉葱、れんこん、人参、葉ねぎ、えのきたけ、小松菜、はるみ   | 452<br>22.5<br>13.1  |   |  |
| 17火 |  麻婆豆腐丼<br>春雨とツナの和え物<br>パイン入りサイダーゼリー           | ○  | 牛乳、豆腐、豚肉、みそ、ツナ、粉寒天            | ごはん、米粒麦、サラダ油、砂糖、ごま油、でん粉、緑豆春雨         | にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、たけのこ、椎茸、グリーンピース、小松菜、もやし、パイナップル                      | 523<br>23.5<br>16.4  |   |  |
| 18水 | 短縮時程   |    |                               |                                      |  |                      |   |  |
| 19木 |  ココアパン<br>チーズオムレツ<br>バジルドレサラダ<br>パンプキンポターージュ  | ○  | 牛乳、鶏肉、チーズ、卵                   | ココアパン、サラダ油、砂糖、バター、米粉パウダー             | 玉葱、赤ピーマン、ピーマン、きゅうり、キャベツ、人参、かぼちゃ                                      | 484<br>23.3<br>21.9  |   |  |
| 20金 |  ごはん<br>魚のごま照り焼き<br>大根サラダ<br>みそ汁 ネーブル         | ○  | 牛乳、さば、みそ                      | ごはん、砂糖、ごま油、じゃがいも                     | 大根、赤ピーマン、きゅうり、とうもろこし、人参、ニラ、ネーブル                                      | 458<br>20.6<br>16.7  |   |  |
| 23月 | 天皇誕生日  |    |                               |                                      |  |                      |   |  |
| 24火 |  ターメリックライス<br>ケバブ風チキン<br>おろし玉葱のサラダ<br>にんじんスープ | ○  | 牛乳、鶏肉、ベーコン                    | ごはん、米粒麦、バター、ごま、オリーブ油、砂糖、サラダ油、じゃがいも   | 玉葱、にんにく、レモン果汁、トマトピューレ、キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン、きゅうり、人参、とうもろこし、かぶ            | 406<br>19.9<br>12.9  |   |  |
| 25水 |  ごはん<br>ぶりの竜田揚げ<br>よごし<br>氷見カレー汁              | ○  | 牛乳、ぶり、みそ、鶏肉、油揚げ、煮干し           | ごはん、でん粉、米粉パウダー、サラダ油、ごま油              | にんにく、生姜、小松菜、白菜、玉葱、人参、もやし   | 511<br>22.3<br>21.8  |   |  |
| 26木 |  鮭のクリームスパゲティ<br>フレンチサラダ<br>ネーブル               | ○  | 牛乳、鮭、生クリーム、粉チーズ               | スパゲティ、サラダ油、バター、米粉パウダー、砂糖             | 玉葱、マッシュルーム、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、りんご、ネーブル                           | 472<br>22.6<br>16.7  |   |  |
| 27金 |  ごはん<br>ししゃもの南蛮漬け<br>水菜ともやしのおひたし<br>みそ汁 りんご   | ○  | 牛乳、ししゃも、おかか、みそ、わかめ            | ごはん、でん粉、米粉パウダー、サラダ油、砂糖               | 玉葱、人参、ピーマン、水菜、キャベツ、もやし、かぼちゃ、しめじ、りんご                                  | 463<br>18.1<br>15.6  |   |  |

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。  
 ※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」（全国学校給食協会）、少年写真新聞社sedoc（いらすとやのサイトから引用しています）