



2月 献立表



2025年 2月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー
								kcal
3月	節分献立 ゆかりご飯	○	切り干し大根と ひじきの和え物 つみれ汁 ココア豆	牛乳、ひじき、チキンハム、 いわし、みそ、生揚げ、大豆	精白米、三温糖、ごま油、で ん粉、じゃが芋、上白糖、粉 糖	切干し大根、人参、小松菜、 ホールコーン、大根、しょう が、玉ねぎ、えのき	だしかつお削り節、ゆかり粉、醤油、米 酢、塩、酒、ココア	748 35.4
4火	生揚げ中華煮井	○	春雨の中華スープ さつま芋の団子焼き	牛乳、鶏肉、生揚げ、うずら 卵、わかめ	精白米、サラダ油、でん粉、 ごま油、緑豆春雨、白ごま、 さつま芋、白玉粉、上新粉、 三温糖	しょうが、玉ねぎ、人参、し めじ、白菜、小松菜	醤油、酒、鶏がら、塩、黒こしょう、オイ スターソース	838 29.7
5水	ジャンバラヤ	○	魚のマスタード焼き マッシュポテト入 マカロニスープ	牛乳、鶏肉、ウインナー、え び、パサ	精白米、米粒麦、サラダ油、 マヨネーズ(卵なし)、じゃ が芋、マカロニ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 トマト缶、人参、ピーマン、 ブロッコリー	塩、パプリカ、オレガノ、チリパウダー、 白こしょう、トマトケチャップ、黒こ しょう、粒マスタード、醤油、パセリ、鶏 がら、ベイリーフ	753 33.5
6木	黒砂糖食パン	○	さつま芋グラタン 白菜とコーンのサラダ もち麦とカブのスープ	牛乳、鶏肉、大豆、チーズ	黒砂糖食パン、さつま芋、 サラダ油、薄力粉、もち麦	にんにく、玉ねぎ、人参、白 菜、ブロッコリー、ホール コーン、かぶ	塩、黒こしょう、ナツメグ、トマト ピューレ、トマトケチャップ、パセリ、 純米酢、米酢、鶏がら、ベイリーフ、白ワ イン、醤油	767 31.0
7金	白飯	○	豆腐の小判揚げ 竹輪入りお浸し お事汁	牛乳、ひじき、たら、鶏肉、 豆腐、鶏卵、ちくわ、小豆、 みそ	精白米、サラダ油、でん粉、 三温糖、里芋	玉ねぎ、干しいたけ、し ょうが、小松菜、白菜、もや し、大根、人参、ごぼう、長 ねぎ	だし昆布、だしかつお削り節、塩、黒こ しょう、醤油、みりん、米酢、からし(粉)	748 35.4
10月	ツナトースト	○	カレーシチュー りんご	牛乳、ツナ、チーズ、鶏肉	食パン、マヨネーズ(卵な し)、サラダ油、じゃが芋	にんにく、しょうが、玉 ねぎ、人参、ブロッコリー、り んご	塩、黒こしょう、赤ワイン、鶏がら、ロー リエ、トマトピューレ、トマトケチャッ プ、ベイリーフ	757 29.5
12水	§ ハヤシライス	○	§ ポテトのハニーサラダ はるか	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、薄力粉、 三温糖、じゃが芋、はちみつ	にんにく、しょうが、玉 ねぎ、人参、マッシュルーム、 きゅうり、はるか	トマトピューレ、トマトケチャップ、デ ミグラスソース、ウスターソース、塩、 黒こしょう、鶏がら、ローリエ、りんご 酢、米酢、からし(粉)	798 23.1
13木	白飯	○	ひじきふりかけ スプラットイワシの南蛮漬 かぶとわかしのピリ辛あえ § 豚汁 きんかん	牛乳、ひじき、削り節(粉)、 スプラットイワシ、豚肉、 みそ、生揚げ	精白米、三温糖、白ごま、サ ラダ油、薄力粉、でん粉、米 粉、ごま油、さつま芋	長ねぎ、かぶ、きゅうり、人 参、玉ねぎ、きんかん	醤油、みりん、酒、米酢、一味唐辛子、塩、 薄口醤油、ラー油、だしかつお削り節	752 31.9
14金	§ ソース焼きそば	○	ベーグドポテト ☆§ フルーツ白玉	牛乳、鶏肉、青のり、ベー コン、チーズ	サラダ油、中華麺、じゃが 芋、上白糖、白玉粉	人参、しめじ、キャベツ、 ピーマン、もやし、玉ねぎ、 みかん缶、パイン缶	塩、黒こしょう、ウスターソース、中濃 ソース、パセリ、白ワイン	826 27.1
17月	切干し大根 炊き込みご飯	○	ぶりの塩こうじ焼き モヤシの和風サラダ 玉ねぎと生揚げの味噌汁	牛乳、さつま揚げ、油揚げ、 ひじき、ぶり、かに風味か まぼこ、生揚げ、みそ	精白米、サラダ油、白ごま、 ごま油	人参、切干し大根、白菜、小 松菜、もやし、えのき、玉 ねぎ	だし昆布、だしかつお削り節、醤油、み りん、酒、塩麹、純米酢、米酢、塩、黒こ しょう	747 35.8
18火	チキンライス	○	ポトフ 米粉のキャロットケーキ	牛乳、鶏肉、鶏卵、ウイン ナー	精白米、米粒麦、サラダ油、 三温糖、じゃが芋、グラ ニュー糖、米粉、でん粉	玉ねぎ、ピーマン、ホール コーン、人参、セロリ、白 菜、ブロッコリー	塩、パプリカ、黒こしょう、トマト ピューレ、トマトケチャップ、みりん、 鶏がら、ローリエ、ベイリーフ(粉)、醬 油、ベーキングパウダー、シナモン	825 26.2
19水	§ サーモンの クリームスパゲティ	○	さつま芋のフレンチサラダ ◇りんごゼリー	牛乳、さけ、チキンハム、ア ガー	サラダ油、薄力粉、オリ ブ油、スパゲティ、さつま 芋、上白糖	にんにく、玉ねぎ、人参、し めじ、きゅうり、りんご ジュース	白ワイン、鶏がら、塩、白こしょう、ペ イリーフ、パセリ、黒こしょう、米酢	783 29.3
20木	【3年生応援給食】 § チキンかつ(勝) カレー	ジ ョ ア	わかめサラダ ぼんかん	鶏肉、茎わかめ	精白米、サラダ油、薄力粉、 パン粉、ごま油、三温糖	玉ねぎ、人参、しょうが、に んにく、マッシュルーム、 白菜、ブロッコリー、ホ ールコーン、ぼんかん	ジョア、赤ワイン、カレー粉、塩、ペ イリーフ、トマトケチャップ、ウスター ソース、鶏がら、ローリエ、ガラムマサ ラ、カルダモン、コリアンダー、オー ルスパイス、黒こしょう、米酢、醤油	826 23.7
21金	白飯	○	ジャコふりかけ ツナ入り卵焼き えびあんかけ 坦々スープ	牛乳、ちりめんじゃこ、糸 削り節、青のり、ツナ、鶏 卵、えび、豚肉、みそ、生揚 げ、わかめ	精白米、サラダ油、上白糖、 でん粉、緑豆春雨、ごま油、 白ごま	人参、玉ねぎ、にら、し ょうが、白菜、小松菜	酒、醤油、みりん、黒こしょう、塩、トマ トケチャップ、米酢、鶏がら、トウバ ンジャン	783 37.5
25火	【ひな祭り給食& 食育推進事業献立】 ◇あなご入りちらし寿司	○	白菜の辛子和え かまぼこのすまし汁 白桃入りピーチゼリー	牛乳、油揚げ、あなご、鶏 卵、豆腐、あらはれんべん、 鶏肉、アガー	精白米、三温糖、上白糖、サ ラダ油	人参、干しいたけ、れんこ ん、サヤエンドウ、小松菜、 白菜、しょうが、菜の花、桃 ジュース、白桃缶	だし昆布、だしかつお削り節、酒、純米 酢、塩、みりん、醤油、薄口醤油、米酢、か らし(粉)、白ワイン	750 34.8
28金	キムたくごはん	○	韓国風雑煮 青のりさつま芋ビーンズ	牛乳、チキンハム、鶏肉、生 揚げ、鶏卵、大豆、青のり	精白米、米粒麦、サラダ油、 トック、でん粉、白ごま、ご ま油、さつま芋	ピーマン、たくあん、キム チ、しょうが、大根、人参、 白菜、小松菜	醤油、鶏がら、塩、酒、黒こしょう、トウ バンジャン	866 29.1

※学校行事、食材の都合により献立を変更する場合があります。

献立名の前にあるマークはリクエスト給食です。◇3年1組、☆3年2組、♡3年3組、§ 4組、§ 先生

年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすい人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。