

令和7年度2月献立表

2026年

埼玉県立大宮工業高等学校

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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	筑前煮のり酢あえ 麩味噌汁	★牛乳、★鶏肉モモ、さざみのり、カットわかめ、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、こんにゃく、★油、三温糖、★ふ	たけのこ(水煮)、れんこん、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう(冷凍)、もやし、とうもろこし(冷凍)、ねぎ	615 kcal 23.0 g 14.8 g 2.5 g
3火	ご飯	○	磯香和え けんちん汁 いわしフライ	★牛乳、焼きのり、★白みそ、いわしフライ	精白米、三温糖、さといも(冷凍)、つきこんにゃく、★油	キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ	776 kcal 27.3 g 30.0 g 1.8 g
4水	クリームライス	○	花野菜サラダ 果物(りんご)	★牛乳、★鶏肉胸、★調理用牛乳	精白米、油	玉葱、にんじん、キャベツ、ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー(冷凍)、とうもろこし(冷凍)、★りんご	696 kcal 22.2 g 19.9 g 2.6 g
5木	ご飯	○	鯖の味噌煮 ゆかり和え じゃが芋味噌汁	★牛乳、★さば、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、三温糖、じゃがいも	ねぎ、しょうが、こまつな(冷凍)、にんじん、キャベツ、玉葱	726 kcal 31.4 g 21.4 g 3.3 g
6金	坦々麺	○	春巻 ナムル	★牛乳、★豚ひき肉	★中華めん(冷凍)、★油、三温糖、★ごま(いり)	玉葱、チンゲンツァイ、たけのこ(水煮)、ねぎ、とうもろこし(冷凍)、もやし、にんじん、きゅうり、とうがらし	776 kcal 33.5 g 32.6 g 4.8 g
9月	ご飯	○	オムレツ 上州サラダ 野菜と生揚げのみそ汁	★牛乳、まぐろ缶詰(油漬)、★生揚げ、★白みそ、★赤みそ	精白米、しらたき、★ごま(いり)	にんじん、さやいんげん、こまつな(冷凍)、玉葱	638 kcal 23.7 g 19.3 g 2.7 g
10火	ご飯	○	さんまのかば焼き からし和え 白菜味噌汁	★牛乳、さんま濃粉付き、カットわかめ、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、かたくり粉、★油、三温糖、★ごま(いり)	こまつな、もやし、にんじん、はくさい、しめじ	783 kcal 25.4 g 29.9 g 2.9 g
12木	焼きそば	ジョア	ピリ辛もやし 豆苗スープ	★ジョア、★豚小間、★豚ばら、あおのり	★焼きそば麺、油、三温糖、★ごま油	キャベツ、玉葱、にんじん、もやし、きゅうり、トウモロコシ、ぶなしめじ	652 kcal 29.6 g 21.8 g 4.4 g
13金	ご飯	○	ハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ	★牛乳、★ベーコン、ハンバーグ	精白米、かたくり粉、★フレンチドレッシング、★マカロニ	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし(冷凍)、玉葱、トマト缶詰(カット)	694 kcal 25.5 g 21.0 g 2.9 g
16月	きつねうどん	○	焼売 小松菜のあえもの	★牛乳、★豚小間、★油揚げ	★うどん(冷凍)、三温糖、★ごま(いり)	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ、こまつな(冷凍)、もやし	577 kcal 28.4 g 20.6 g 4.0 g
17火	炒めビビンバ	○	中華サラダ 中華風コンソープ	★牛乳、★豚モモ、★焼き豚、★たまご	精白米、三温糖、★ごま(すり)、★大豆油、★ごま油、緑豆はるさめ、かたくり粉	だいこん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、もやし、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、玉葱、とうもろこし缶詰(切り)、こまつな(冷凍)	678 kcal 23.2 g 19.0 g 2.1 g
18水	ご飯	○	鶏肉のパン粉焼き 磯香和え 豆腐味噌汁	★牛乳、★鶏肉モモ、★パルメザンチーズ、焼きのり、★木綿豆腐、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、★パン粉(乾燥)、★油、三温糖	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな(冷凍)	737 kcal 32.8 g 25.9 g 2.7 g
19木	ご飯	○	肉じゃが からし和え 油揚げの味噌汁	★牛乳、★豚ばら、★豚小間、★冷凍油揚げ、★白みそ、★赤みそ	精白米、じゃがいも、つきこんにゃく、油、三温糖	にんじん、玉葱、こまつな、もやし、はくさい	811 kcal 32.5 g 27.8 g 2.4 g
20金	チキンカレーライス	○	グリーンサラダ	★牛乳、★鶏肉モモ	精白米、じゃがいも、★調合油	にんじん、玉葱、★大根(福神漬)、キャベツ、ブロッコリー(冷凍)	783 kcal 25.6 g 23.7 g 3.8 g
24火	けんちんうどん	○	チーズはんぺんフライ ごま酢あえ	★牛乳、★鶏肉モモ、★生揚げ、★チーズはんぺんフライ	★うどん(冷凍)、さといも(冷凍)、つきこんにゃく、★油、三温糖、★ごま(いり)	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、キャベツ、こまつな(冷凍)、きゅうり	670 kcal 26.1 g 23.4 g 4.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

* 仕入等の都合により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。

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、コマをまいたり、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、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※誤認あります)

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったものを、ひまきに使うほか、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

太巻きです。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、無言で丸めむくじます。

2026年の恵方は「南南東」

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



※いり大豆・落花生ともに、5歳以上の子どもは発症する危険性があるため、食べさせないでください。