



2月こんだてひょう



2026年 2月

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	 	こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	560 kcal
		いかじゃがかりんとう	いか	じゃがいも、あげあぶら、でんぷん	しょうが	 24.3 g
		やさしいいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	17.5 g
		けんちんじる	とうふ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	今年の初午は 2月2日です。 2.5 g
		【初午(はつうま)献立】 今年最初の午の日を「初午」といいます。神様の遣いであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。				
3火	 乳酸菌飲料	ジョア(ストロベリー)	ジョア		 628 kcal	
		いわしのかばやきどん	いわし	こめ、あげあぶら、でんぷん、さとう	しょうが	26.4 g
		だいきりごもくきんぴら	だいず、さつまあげ	あぶら、ごまあぶら、ごま、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	14.6 g
		おにのふびきじる	かまぼこ、はんぺん		にんじん、ほうれんそう、ねぎ	 2.4 g
4水	 水	ごはん		こめ		631 kcal
		とりにくのレモンじょうゆかけ	とりにく	さとう	しょうが、レモン	 立春
		はくさいのしおこんがえ	こんぶ	ごま	はくさい、にんじん	25.0 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	2.3 g
5木	 木	しょうゆラーメン	やきぶた、なると	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら	にんにく、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	622 kcal
		だいがくいも		さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま		20.3 g
		キャベツのちゅうかづけ		さとう、ごまあぶら、ごま	キャベツ、もやし、とうがらし	 21.2 g
						3.7 g
6金	 金	まぜまぜビビンバ	ぶたにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、ごま	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、とうがらし	610 kcal
		ニラチヂミ		こむぎこ、じょうしんこ、ごまあぶら	たまねぎ、はくさい、にら	24.5 g
		ワントンスープ	ぶたにく、わかめ	ワンタン、ごまあぶら	しょうが、にんじん、はくさい、ねぎ	17.7 g
						2.3 g
9月	 9月	ダイスチーズパン		ダイスチーズパン		688 kcal
		チキンサラダ	とりにく	ごまあぶら、あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	33.7 g
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	26.2 g
		いよかん			いよかん	3.2 g
10火	 10火	ごはん		こめ		677 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	29.7 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	27.7 g
		のっぺいじる	とりにく、なまあげ	さといも、こんにゃく、でんぷん	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.5 g
12木	 12木	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら	キムチ、ピーマン、にんじん、ねぎ	590 kcal
		ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく、だいず	でんぷん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、あげあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ	25.7 g
		はくさいのちゅうかスープ	とりにく	はるさめ、ごまあぶら、でんぷん	にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし	18.7 g
					小麦粉を使わず、米粉でとろみをつけます。	2.4 g
13金	 13金	こめこのクリームスープスパゲティ	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズクリーム	スパゲッティ、オリーブオイル、こめこ、バター、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな	781 kcal
		ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん	26.4 g
		ガトーショコラ	たまご、クリーム	こむぎこ、さとう、バター、チョコレート		 36.2 g
		ガトーショコラは、チョコレートを溶かすところから手作りです。しっとり焼き上げて、仕上げに粉砂糖をふりかけます。				
16月	 16月	ぶたにくとさくらえびのおこわ	やきぶた、さくらえび	こめ、もちこめ、ごまあぶら、さとう	たけのこ、にんじん	538 kcal
		やしししゃも	ししゃも			31.6 g
		こまつなのしらすあえ	しらす	さとう	こまつな、もやし、ねぎ	15.8 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう	3.7 g
17火★	 17火★	ごくごくごはん		こめ、あかまい、くろまい、もちあわ		615 kcal
		さけのしおやき	さけ			31.8 g
		ほうれんそうとベーコンのバターいため	ベーコン	バター	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	20.0 g
		とうふとなめこのみそ汁	わかめ、とうふ、みそ		なめこ、にんじん、ねぎ	2.8 g
		みかん			みかん	



18 水		カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	646 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン	23.9 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	もも、みかん、パイ	18.6 g
						2.2 g
19 木		ごはん	5年生は社会科見学のため、給食はありません。		こめ	557 kcal
		たらちのチーズグラタン	たら、チーズ	パンこ、じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ	26.7 g
		ごぼうサラダ		あぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり	15.1 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	2.0 g
20 金 ★		ごはん		こめ		610 kcal
		あじのひらき	あじ(干物)			42.2 g
		ごまあえ		さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん	17.0 g
		かきたまじる	わかめ、とうふ、たまご	でんぱん	ねぎ、にんじん、えのきたけ	1.8 g
		いちご			いちご	
24 火		マーボー豆腐どん	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぱん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん	610 kcal
		きりぼしのナムル		ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	22.0 g
		セレクトゼリー(ぶどう・りんご)	こなかてん	さとう	ぶどうジュース・りんごジュース	16.5 g
		セレクトメニューです。ぶどう味とりんご味、好きな味のゼリーを選べます。お楽しみに。			1.8 g	
25 水		ゆかりごはん		こめ	ゆかり	630 kcal
		ぶりのおろしがけ	ぶり	さとう、でんぱん、あげあぶら	しょうが、だいこん	30.0 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	ねぎ、にんじん、えのきたけ	22.3 g
		みそしる(だいこん・ほうれんそう)	あぶらあげ、みそ		だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	2.4 g
26 木		はちみつレモントースト		しょくパン、はちみつ、マーガリン	レモン	731 kcal
		さけとほうれんそうのクリームシチュー	さけ、とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう	26.4 g
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、あぶら、さとう	にんじん、もやし、レモン	29.8 g
		おいおいデザート	オレンジシャーベット	★6年生を送る会があります★		2.2 g
		体力向上・風邪予防のビタミンアップ献立です。白菜やじゃがいもには、風邪予防に効果のあるビタミンが多く含まれ、免疫力アップにもつながります。				
27 金		ごはん		こめ		652 kcal
		キャベツメンチカツ	ぶたにく、だいず、たまご、ぎゅうにゅう	パンこ、あぶら、こむぎこ、あげあぶら	たまねぎ、キャベツ、ケチャップ	27.2 g
		だいこんサラダ		あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン	23.8 g
		こまつなととうふのスープ	とりにく、とうふ	でんぱん、ごま、ごまあぶら	こまつな、にんじん、ねぎ	1.9 g

★6年生が家庭科で考えた栄養バランスのよい組み合わせの献立を再現しました。

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール 活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	632	28.0	21.3	364	97	2.6	3.0	242	0.27	0.44	16		
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	300	0.40	0.60	29	5.3	2.4
充足率(%)	97.2	101.4	117.7	104.0	194.0	86.7	150.0	121.0	67.5	110.0	64.0	117.8	126.3



「今月の目標」
食事について ふりかえろう

- ・正しいマナーで 食べているかな？
- ・健康によい食事ができているかな？

今月の地場野菜予定

○田倉農園

- ・キャベツ
- ・はくさい
- ・こまつな
- ・ねぎ
- ・ほうれんそう
- ねぎの葉も使います。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日をさします。昔は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにゃく</p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>

線でつながろう！冬に美味しい魚 & 漢字クイズ

冬に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後は魚を釣りに挑戦しよう。

タラ	鮪	①
ブリ	鰯	②
ヒラメ	鮫鰯	③
フグ	鰯	④
マグロ	鰯	⑤
アンコウ	河豚	⑥

① 鮪: 敵から身を守るために体にくらくらめよ

② 鰯: 海底に潜んでいるよ

ブロッコリーのヒミツ

何でブロッコリーは緑の？

花菜(はなさい)は、花のつぼみになった菜(さい)です。

ビタミンCは、食物繊維の仲間です。

β-カロテンは、ビタミンAの仲間です。

おいしく食べてね！

冬は寒い季節、旬の野菜でのりきりしましょう。