



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ミルク	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
		いかじやがかりんとう	いか	じゃがいも、あげあぶら、でんぶん	しょうが	24.3 g
		やさいのいそあえ	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	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寿司をお供えし、五穀豊穣、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、でんぶん、さとう	26.4 g
		だいすいりごもくきんぴら	だいすい、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
		おにのふぶきじる	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	ミルク	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	31.0 g
		はくさいのしおこんぶあえ	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	ミルク	しようゆラーメン	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	ミルク	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		ごむぎこ、じょうしんこ、ごまあぶら	たまねぎ、はくさい、にら	24.5 g
		ワンタンスープ	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	ミルク	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、だいすい	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	ミルク	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、でんぶん	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.5 g
12木	ミルク	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、だいすい	でんぶん、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 ほしいたけ	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、でんぶん	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	ミルク	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	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、仕上げに砂糖をふりかけます。				
16月	ミルク	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、もちごめ、ごまあぶら、さとう	たけのこ、にんじん	538 kcal
		やきししゃも	ししゃも			31.6 g
		こまつなのはらすあえ	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	でんぶん、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	ミルク	ごこくごはん		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 げん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいん げん	646 kcal 23.9 g 18.6 g 2.2 g
	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	2.2 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	もも、みかん、パイン	18.6 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 26.7 g
	たらのチーズグラタン	たら、チーズ	パンこ、じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ	15.1 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	2.0 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	
20 金 ★	ごはん		こめ		610 kcal 42.2 g
	あじのひらき	あじ(干物)			17.0 g
	ごまあえ		さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん	1.8 g
	かきたまじる	わかめ、とうふ、たまご	でんぶん	ねぎ、にんじん、えのきだけ	
24 火	いちご			いちご	
	マーボーどうふどん	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん	しょうが、ににく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、 にんじん	610 kcal 22.0 g
	きりばしのナムル		ごまあぶら、さとう	きりばしのナムル、ねぎ、 ほうれんそう、ねぎ	16.5 g
	セレクトゼリー(ぶどう・りんご)	こなかんてん	さとう	ぶどうジュース・りんごジュース	1.8 g
25 水				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。	
	ゆかりごはん		こめ	ゆかり	630 kcal
	ぶりのろしがけ	ぶり	さとう、でんぶん、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、えのきだけ	22.3 g
26 木	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
	はちみフレモントースト		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
27 金	おいわいデザート	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。	
	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
	こまつなとうふのスープ	とりにく、とうふ	でんぶん、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	5.3	2.4
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	300	0.40	0.60	29	4.5	1.9
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?

線でつなごう! 冬においしい魚 & 漢字クイズ

冬においしい魚が泳いでいます。
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タラ	鮪	ブリ	鯵
ヒラメ	鮫鰈	フグ	鱈
マグロ	鮓	アンコウ	河豚

ブロッコリーのヒミツ

何をつづけたか知ってる? この部分は
花のつぼみなんだよ。

花のつぼみなんだよ。

ビタミンC
食物せんせい
β-カロテン
鉄分
ヨウ素
葉酸

おいしく食べてね!

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。

イワシ **大豆** **そば** **こんにゃく**

イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

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。

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。

体の中にたまつた砂(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。

さむまびき厳しい季節、旬の野菜でのりきりましょう。