

# 令和8年 2月 献立表

世田谷社の学び舎 世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
2月	きつねちらし	油揚げ, いか, 豆腐	牛乳, こんぶ, わかめ	米, 三温糖	ごま, 油, ごま油	にんじん, さや いんげん	(干)しいたけ,れんこん, しょうが,にんにく, ねぎ,キャベツ, きゅうり,ごぼう, えだまめむき身(冷凍), こんにゃく,だいこん	637 kcal
	いかのネギみそ焼き						32.1 g	
	えだまめサラダ						22.3 g	
	けんちん汁 牛乳						4.8 g	
3火	ごはん	鶏肉, 大豆, いわしの すり身	牛乳, あおのり	米, さとう, でん粉	油	にんじん, こまつな	にんにく,しょうが, ねぎ,だいこん, ごぼう,白菜	632 kcal
	鬼の金棒チキン						29.7 g	
	青のりビーンズ						19.9 g	
	いわしのつみれ汁 牛乳						3.4 g	
4水	菜の花ごはん	鶏卵, 豚肉	牛乳, わかめ, こんぶ	米,さとう, 春巻の皮, 春雨, でん粉, 小麦粉, 花麴	油, ごま	にんじん, なばな	にんにく,しょうが, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, キャベツ,きゅうり, もやし,だいこん, えのきたけ	600 kcal
	手作り春巻き						23.3 g	
	野菜のごま酢あえ						17.3 g	
	花麴のすまし汁 牛乳						2.7 g	
5木	有機米ごはん	さば, 油揚げ, 豆腐, 鶏卵	牛乳, こんぶ	米, さとう, でん粉	ごま, 油	にんじん, こまつな	切干しだいこん, (干)しいたけ, しらたき,しょうが	677 kcal
	さばのごまだれがけ						28.2 g	
	切干大根の煮物						28.5 g	
	むらくも汁 牛乳						2.3 g	
6金	ガーリックトースト	鶏肉, レンズまめ, 粉ゼラチン	牛乳, 粉寒天	食パン, じゃがいも, 小麦粉, さとう	オリーブ 油, バター, 油	パセリ, にんじん, ブロッコ リー	にんにく,たまねぎ, ホールコーン(缶), クリームコーン(缶), キャベツ,きゅうり, みかんジュース	657 kcal
	コーンシチュー						22.8 g	
	にんじンドレッシングサラダ						25.1 g	
	オレンジゼリー 牛乳						2.9 g	
9月	ごはん デコポン	豚肉, 生揚げ	牛乳, 刻みのり, わかめ, しらす	米, さとう, じゃがいも	油	にんじん	ごぼう,こんにゃく, たまねぎ, えだまめむき身 (冷凍),キャベツ, きゅうり,デコポン	623 kcal
	のりのつくだ煮 牛乳						23.6 g	
	五目うま煮						16.7 g	
	しらすと野菜の酢の物						2.4 g	
10火	チャーハン	豚肉, なると, 鶏卵, ベーコン, 鶏肉, あずき	牛乳	米, 春雨, さとう, ワタの皮, 白玉粉	油, ごま油, ごま	にんじん	ねぎ,キャベツ, きゅうり, (干)しいたけ,白菜, しょうが	678 kcal
	春雨サラダ						24.7 g	
	ワンタンスープ						23.8 g	
	ごま団子 牛乳						3.3 g	
12木	麦ごはん みかん	鶏ひき肉, 豆腐	牛乳, こんぶ	米, おおむぎ, パン粉, さとう	ごま, ごま油	にんじん	たまねぎ,しょうが, きゅうり,もやし, だいこん,しめじ, みかん	599 kcal
	松風焼き						28.3 g	
	きゅうりともやしのあえ物						16.3 g	
	大根のすまし汁 牛乳						2.1 g	
13金	きのこクリームパスタ	ベーコン, 鶏肉, まぐろ缶詰, レンズまめ, 鶏卵, おから	牛乳	スパゲッ ティ, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん, パセリ, こまつな	たまねぎ,しめじ, マッシュルーム (レトルト), キャベツ,きゅうり, ホールコーン(缶)	689 kcal
	イタリアンサラダ						23.8 g	
	オニオンスープ						32.4 g	
	ココアケーキ						2.9 g	
16月	ミルクパン 牛乳	メルルーサ, ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆	牛乳, シュレッド チーズ	ミルクパン, じゃがいも, さとう	油	ピーマン, にんじん, パセリ	にんにく,たまねぎ, きゅうり,キャベツ	628 kcal
	魚のピザ風						33.9 g	
	じゃがいもとキャベツのサラダ						25.1 g	
	白いんげんの田舎風スープ						3.0 g	
17火	天井	鶏肉, 豆腐	牛乳, わかめ	米, さつまいも, 小麦粉, さとう	油, ごま	にんじん, こまつな	だいこん,きゅうり, キャベツ,しめじ	661 kcal
	海藻サラダ						28.7 g	
	豆腐と小松菜のみそ汁						22.5 g	
	牛乳						2.5 g	

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
18 水	みそラーメン	豚肉, 豚骨, 粉かつお	牛乳, こんぶ	蒸し 中華めん, さとう, 小麦粉, でん粉	油, ラード, ごま油	にんじん, にら	にんにく,しょうが, キャベツ,ねぎ,白菜, しなちく,もやし, ホールコーン(缶), きゅうり,エリンギ, たけのこ(水煮)	598 kcal
	白菜の中華サラダ						23.3 g	
	肉まん						21.2 g	
	牛乳						4.0 g	
19 木	ぶどうパン	鶏肉, レンズまめ, ベーコン	牛乳, シュレッド チーズ	ぶどうパン, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, さとう, おおむぎ	油, バター	にんじん, パセリ	たまねぎ, マッシュルーム (レトルト), キャベツ,きゅうり, ホールコーン(缶), レモン	673 kcal
	ポテトグラタン						27.0 g	
	レモンサラダ						27.7 g	
	押し麦とにんじんのスープ						3.6 g	
20 金	ごはん	ぶり, 花かつお, 豚肉	牛乳, じゃこ, 刻みのり	米, さとう	油, ごま油, ごま	こまつな, にんじん	にんにく,ねぎ, しょうが,もやし, こんにゃく, (干)しいたけ	614 kcal
	ぶりの香味焼き						30.4 g	
	野菜の乾物あえ						23.0 g	
	こしね汁						2.4 g	
24 火	塩焼きそば	豚肉, 鶏肉, 鶏卵	牛乳, あおのり	蒸し 中華めん, さとう, じゃがいも, でん粉	油	にんじん, チンゲン ツァイ, にら	にんにく,しょうが, たまねぎ,もやし, きくらげ(乾), ホールコーン(缶), クリームコーン(缶), みかん	598 kcal
	フライドポテト						24.6 g	
	中華風コーンスープ						25.3 g	
	みかん						3.1 g	
25 水	麦ごはん	鶏ひき肉, 大豆, 鶏卵, まぐろ缶詰, 豆腐	牛乳, こんぶ, わかめ	米, おおむぎ, さとう	ごま油	ほうれん そう, にんじん	切干しだいこん, ねぎ,にんにく, きゅうり,もやし, ホールコーン(缶), えのきたけ,白菜	607 kcal
	切干大根の卵焼き						27.7 g	
	ほうれん草のみそドレッシングサラダ						20.4 g	
	白菜のすまし汁						2.3 g	
26 木	油麩の卵とじ丼	鶏肉, 凍り豆腐, 鶏卵, 油揚げ	牛乳, こんぶ	米, 油ふ, さとう, ワタの皮, 白玉もち	油, ごま	こまつな, にんじん	たまねぎ,こんにゃく, キャベツ,もやし, だいこん, (干)しいたけ,ねぎ, えだまめむき身(冷凍)	686 kcal
	野菜のごま風味						28.7 g	
	はっと汁						20.2 g	
	ずんだもち						3.0 g	
27 金	ドライカレーライス	鶏ひき肉, 凍り豆腐, ひよこまめ	牛乳	米, おおむぎ, さとう, 米粉, じゃがいも	油	にんじん, ピーマン, ダイス トマト (缶)	にんにく,しょうが, たまねぎ,セロリー, きゅうり, ホールコーン(缶), りんご	605 kcal
	マセドアンサラダ						20.4 g	
	りんご						17.1 g	
	牛乳						1.8 g	

※材料および献立は変更させていただく場合があります。

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くで発症します。多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

生活習慣病って  
おとなの病気だよな？

おとなになって  
かかることが多いけれど、  
最近子どもも  
かかることがあるよ

気を付けるのはおとなに  
なっからでいいよね？

身に付いた生活習慣は  
おとなになってから  
かえることが難しいので、  
今から気をつける  
必要があるよ

あなたや、あなたの家の人の  
食生活をチェック

- ☐揚げ物ばかり食べる
- ☐甘い菓子をよく食べる
- ☐塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐朝ごはんを抜くことが多い
- ☐野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみよう。

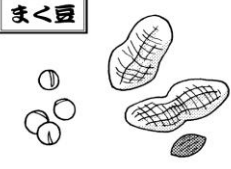
まずは  
早起きをして  
朝ごはんを  
食べよう！

各地で違う「節分」



多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。