

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 2月	きつねちらし いかのネギみそ焼き えだまめサラダ けんちん汁 牛乳	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 32.1 g 22.3 g 4.8 g
3火	ごはん 鬼の金棒チキン 青のりビーンズ いわしのつみれ汁 牛乳	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 29.7 g 19.9 g 3.4 g
4水	菜の花ごはん 手作り春巻き 野菜のごま酢あえ 花麩のすまし汁 牛乳	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, 花麩	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 23.3 g 17.3 g 2.7 g
5木	有機米ごはん さばのごまだれがけ 切干大根の煮物 むらくも汁 牛乳	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	切干しただいこん, (干)しいたけ, しらたき,しょうが	677 kcal 28.2 g 28.5 g 2.3 g
6金	ガーリックトースト コーンシチュー にんじんドレッシングサラダ オレンジゼリー 牛乳	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 22.8 g 25.1 g 2.9 g
9月	ごはん デコポン のりのつくだ煮 牛乳 五目うま煮 しらすと野菜の酢の物	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 23.6 g 16.7 g 2.4 g
10火	チャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ ごま団子 牛乳	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 24.7 g 23.8 g 3.3 g
12木	麦ごはん みかん 松風焼き きゅうりともやしのあえ物 大根のすまし汁 牛乳	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 28.3 g 16.3 g 2.1 g
13金	きのこクリームパスタ イタリアンサラダ オニオンスープ ココアケーキ	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 23.8 g 32.4 g 2.9 g
16月	ミルクパン 牛乳 魚のピザ風 じゃがいもとキャベツのサラダ 白いんげんの田舎風スープ	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 33.9 g 25.1 g 3.0 g
17火	天丼 海藻サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳	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 28.7 g 22.5 g 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 白菜の中華サラダ 肉まん 牛乳	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, ラー油, ごま油	にんじん, にら	にんにく, ショウガ, 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 23.3 g 21.2 g 4.0 g	
19 木	ぶどうパン ポテトグラタン レモンサラダ 押し麦とにんじんのスープ	牛乳	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 27.0 g 27.7 g 3.6 g
20 金	ごはん ぶりの香味焼き 野菜の乾物あえ こしね汁	牛乳	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 30.4 g 23.0 g 2.4 g
24 火	塩焼きそば フライドポテト 中華風コーンスープ みかん	牛乳	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 ツアイ, にら	にんにく, ショウガ, 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 24.6 g 25.3 g 3.1 g
25 水	麦ごはん 切干大根の卵焼き ほうれん草のみぞドレッシングサラダ 白菜のすまし汁	牛乳	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	切干したいこん, 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 27.7 g 20.4 g 2.3 g
26 木	油麩の卵とじ丼 野菜のごま風味 はっと汁 ずんだもち	牛乳	鶏肉, 凍り豆腐, 鶏卵, 油揚げ	牛乳, こんぶ	米, 油ふ, さとう, ワタシの皮, 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 28.7 g 20.2 g 3.0 g
27 金	ドライカレーライス マセドアンサラダ りんご 牛乳		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, ショウガ, たまねぎ, セロリー, きゅうり, ホールコーン(缶), りんご	605 kcal 20.4 g 17.1 g 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と発症します。

多くはおとなになってから症状が現れます。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
おとなのが病気だよね？

あなたや、あなたの家の人の
食生活をチェック

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

気付けるのはおとなに
なつからでいいよね？

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

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう！

2月の給食目標 3食しっかり食べよう

2月が旬の食材

小松菜 ほうれん草 白菜 大根 ねぎ 三つ葉
カリフラワー 春菊いよかん はっさく オレンジ
レモン ぶり さわら まぐろ たら のり
かに しじみ はまぐり えび

各地で違う節分

かけ声



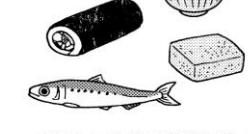
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

まく豆



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

食べ物



まいだ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。