

令和8年

2月献立表

石神井西小学校

| 実施日 | | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|-----|---|--|-------------------------------|--|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 日 | 曜 | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | 17歳未満 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 2 | 月 | ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の甘みそ和え 田舎汁 | 牛乳 豚ひき肉 卵 みそ 大豆 | 米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ちくわぶ | たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ | 639 | 16.1 | 30.8 | 2.2 |
| 3 | 火 | やごめ 牛乳 いわしの生姜煮 具だくさんみそ汁 | とり肉 油揚げ 大豆 牛乳 いわし 豚肉 みそ | 米 もち米 米ぬか油 砂糖 里芋 | にんじん 干しいたけ 生姜 ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 | 599 | 20.8 | 33.1 | 2.8 |
| 4 | 水 | ご飯 牛乳 菜の花だんご 春雨スープ 果物(いちご) | 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉 | 米 ごま油 片栗粉 春雨 | たまねぎ 生姜 干しいたけ コーン にんじん 白菜 チンゲンサイ いちご | 580 | 16.3 | 28.4 | 2.0 |
| 5 | 木 | スパゲティミートソース 牛乳 チーズ入りサラダ 果物(甘平) | 豚ひき肉 レンズ豆 バルメザンチーズ 牛乳 チーズ | スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 | にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり 清見 | 604 | 17.9 | 34.3 | 2.4 |
| 6 | 金 | 麦ご飯 牛乳 チンジャオロース ワントンスープ | 牛乳 豚肉 とり肉 なた | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ウェーブワントン | にんにく にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ビーマン キャベツ ねぎ もやし | 600 | 18.3 | 26.3 | 2.7 |
| 9 | 月 | ツナピラフ 牛乳 マカロニ入りトマトスープ みかん牛乳寒天 | まぐろ缶 牛乳 ベーコン いんげん豆 寒天 クリーム | 米 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 | にんじん たまねぎ ビーマン コーン にんにく キャベツ パセリ粉 トマト缶 みかん缶 | 634 | 13.4 | 29.1 | 2.6 |
| 10 | 火 | 練馬大根のたくあんご飯 牛乳 鮭の香味焼き さつま汁 | しらす干し 牛乳 鮭 豆腐 油揚げ みそ | 米 大麦 白ごま ごま油 こんにゃく さつま芋 | たくあん ねぎ (一斉給食) 生姜 にんじん 大根 しめじ | 606 | 20.0 | 30.7 | 2.5 |
| 12 | 木 | ご飯 牛乳 大豆入り筑前煮 海苔の佃煮 白菜と小松菜の甘酢和え | 牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ のり | 米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 | 生姜 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん 白菜 小松菜 | 603 | 15.7 | 23.1 | 2.4 |
| 13 | 金 | シュガートースト 牛乳 クリームシチュー ココアプリン | 牛乳 とり肉 生クリーム アガー | 食パン マーガリン バター グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 | にんじん たまねぎ パセリ粉 | 694 | 12.9 | 46.4 | 2.1 |
| 16 | 月 | じゃこ菜めし 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 野菜のおかか和え 果物(みかん) | ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 かつお節 | 米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 | 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり みかん | 607 | 15.0 | 20.2 | 2.9 |
| 17 | 火 | チキンカレー 牛乳 フレンチサラダ 果物(りんご) | とり肉 牛乳 | 米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご | 644 | 11.7 | 31.2 | 2.4 |
| 18 | 水 | 五目うどん 牛乳 大学芋 | 豚肉 油揚げ 牛乳 | うどん 片栗粉 さつま芋 米ぬか油 砂糖 みずあめ 黒ごま | にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 | 630 | 14.0 | 24.4 | 1.7 |
| 19 | 木 | 麦ご飯 牛乳 ハンバーグ ポトフ 果物(ぼんかん) | 牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 豚肉 ウインナー ベーコン | 米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 米ぬか油 | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉 にんにく 生姜 ぼんかん | 666 | 17.0 | 34.3 | 3.1 |
| 20 | 金 | 麦ご飯 牛乳 ししゃも香味フライ きんぴら大豆 白菜のみそ汁 | 牛乳 ししゃも さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ | 米 大麦 油 小麦粉 パン粉 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 白ごま | 生姜 にんにく ごぼう にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ | 618 | 16.6 | 32.5 | 3.1 |
| 24 | 火 | コーンピラフ 牛乳 マーマレードチキン 白菜のクリームスープ | とり肉 牛乳 ハム 生クリーム | 米 バター 米ぬか油 マーマレード 小麦粉 | にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく 白菜 | 612 | 16.4 | 39.3 | 2.9 |
| 25 | 水 | ガーリックフランス 牛乳 ポルシチ 果物(いちご) | 牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム | ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 | にんにく パセリ粉 キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ いちご | 562 | 15.8 | 39.9 | 2.7 |
| 26 | 木 | 家常豆腐丼 牛乳 ビーフンの中華炒め | 豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン | 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ 小松菜 もやし ビーマン | 626 | 17.5 | 34.4 | 2.2 |
| 27 | 金 | コメッコハヤシライス 牛乳 ツナドレサラダ りんごゼリー | 豚肉 生クリーム 牛乳 まぐろ缶 アガー | 米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり りんごジュース | 670 | 12.6 | 30.9 | 2.2 |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μgRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 622 | 15.9 | 31.7 | 2.5 | 330 | 89 | 2.1 | 218 | 0.31 | 0.40 | 18 | 6.6 |



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

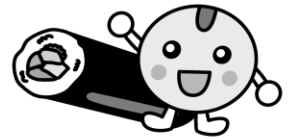
令和7年度



2月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文

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、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（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。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、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

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

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・うがいをすること、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し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。



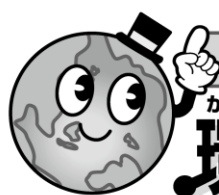
給食食材の主な産地（1月）

| | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| 人参 | 千葉県 | 玉葱 | 北海道 | じゃが芋 | 北海道 | きゅうり | 高知県 |
| キャベツ | 愛知県 | しめじ | 長野県 | ねぎ | 千葉県 | さつまい | 茨城県 |
| 白菜 | 茨城県 | 小松菜 | 埼玉県 | 大根 | 東京都 | りんご | 青森県 |
| 米 | 岩手県 | 豚肉 | 千葉県 | 鶏肉 | 岩手県 | みかん | 熊本県 |

地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施

練馬区では、地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施を行っています。

10日（火）地域の畑で収穫された練馬産ネギを使って、鮭の香味焼き、さつま汁を作ります。



がつ しょう げっかん

2月は「省エネルギー月間」です！

かん きょう やさ しよく せい かつ め ざ ぽ
環境に優しい食生活を目指してみませんか？

まいとし がつ くに さだ しょう げっかん わたし せいかつ でん き
毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギー
によって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一
つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の
防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



いえ しょうざい かくにん
家にある食材を確認し、
使い切れる分だけ買う。



しゅん ちいき
旬のもの、地域で
とれたものを選ぶ。



つか しょう ひ きげん
すぐに使うなら消費期限・
賞味期限の近いものを選
ぶ。

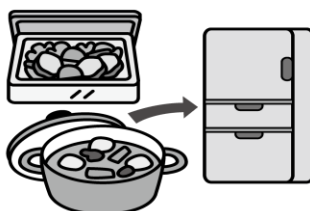


れいぞう こ せいり
冷蔵庫を整理し、
詰め込み過ぎない。

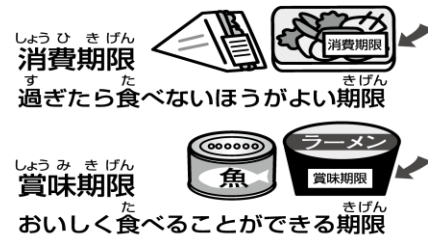
せいとん
整頓！



あつ さ
熱いものは、冷まして
から冷蔵庫に入れる。



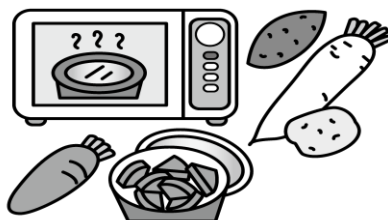
しょう ひ きげん しょう み きげん ちが
消費期限と賞味期限の違い
を理解し、食品を使い切る。



すいはん き ほ おん じ かん
炊飯器は、保温時間を
短くする。



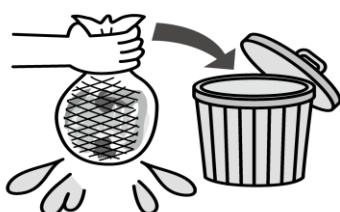
こん さい るい した
根菜類の下ごしらえに
電子レンジを利用する。



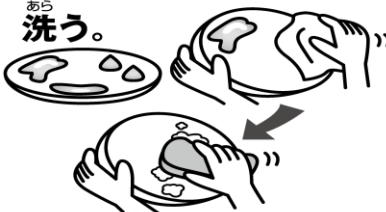
ほのお なべ ぞこ
ガスの炎は、鍋底から
はみ出さないように
する。



なま みず け
生ごみは、水気をよく
切ってから捨てる。



しよつ き ちょうり き ぐ
食器や調理器具は、
汚れを拭き取ってから
洗う。



しよつ き あら みず
食器を洗うときに水を
流しっぱなしにしない。

