

# 2月 きゅうしよくだより

令和7年1月31日  
練馬区立下石神井小学校



## せつ ぶん だい す 節分と大豆のおはなし



せつぶんは、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置付けで、特に大切にされてきました。

### まめ 豆まき

せつぶんといえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気を払い、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

### ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

## せつ ぶん だい す 節分に欠かせない大豆について

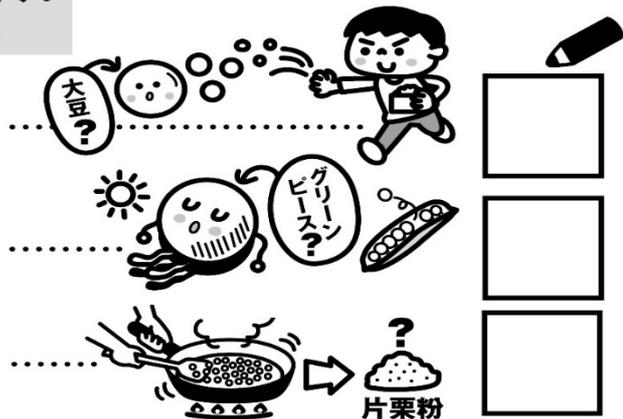
大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、様々な食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かせない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

大豆についてのクイズです。  
○か×かで答えましょう。

**Q1** 節分でまく豆は、必ず大豆でなければいけない。

**Q2** 大豆はグリーンピースを乾かしたものである。

**Q3** 大豆をいって、粉にすると片栗粉になる。



答え Q1=× (落花生をま<地域もある) Q2=× (大豆は枝豆が熟して乾燥したものの) Q3=× (片栗粉でなくきなこ)

# 2月 こんだてひょう

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			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	
3月		せつぶんごはん いわしのかぼやき きせつのかまぼこじる	とり肉 大豆 牛乳 いわし 豆腐 わかめ かまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉	ごぼう さやいんげん 生姜 大根 にんじん えのきたけ ねぎ	<b>今年の節分は2月2日</b> 節分にちなんで、大豆を入れた 混ぜごはん、いわしのかぼや きを作ります。
4火		<b>★6の1こんだて★</b> ほうとう パリパリかいそウサラダ みかんゼリー	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 海藻 アガー	ほうとう 油 しゅうまいの皮 砂糖	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 きゅうり たまねぎ オレンジジュース みかん缶	<b>おぼろ汁</b>
5水		マーボー豆腐どん キャベツサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ くら きゅうり キャベツ	<b>☆おぼろ汁☆</b> <b>☆ごぼろ汁☆</b> <b>★世界の料理★</b> 6年生が外国語の授業で、世界 の料理を調べました。代表の料 理を3学期に作ります。世界の 味をいただきます。
6木		ごはん キムムッチ はるまき ちんげんさいスープ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 とり肉	米 ごま油 白ごま 砂糖 油 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	にんにく 生姜 干しいたけ たけの こ にんじん ねぎ チンゲンサイ	<b>★6の4より クロックムッシュ(フランス)</b> <b>★6の3、6の4より フィッシュ&amp;チップス (オーストラリア、シンガポール)</b> イギリス発祥の料理ですが、他 の国でも人気があります。
7金		<b>★クロックムッシュ(6の4より)</b> コールスローサラダ チキンのトマトスープ	チーズ ベーコン 牛乳 とり肉 レンズ豆	食パン 油 片栗粉 バター 砂糖	白菜 にんじん コーン たまねぎ にんにく セロリー キャベツ トマト缶	<b>★6の1より カリアパイ(フィンランド)</b> ミルク粥をクッキーのような生 地に包んだ料理です。給食で は、ポテトでアレンジして作り ます。
10月		チキンライス ABCパスタスープ <b>★フィッシュ&amp;チップス(6の3・6の4より)</b>	とり肉 牛乳 たら ベーコン レンズ豆	米 油 小麦粉 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋 マカロニ	トマトジュース にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ	<b>★6の2より ムサカ(ギリシャ)</b> なすとトマトのミートソースと ホワイトソースで作るグラタン のような料理です。
12水		さといものキーマカレー フレンチサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 油 米粉 里芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり	<b>★6の1より カリアパイ(フィンランド)</b> ミルク粥をクッキーのような生 地に包んだ料理です。給食で は、ポテトでアレンジして作り ます。
13木		こうや豆腐のたまごとじどん れんこんサラダ	豚ひき肉 高野豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ みつば キャベツ きゅうり れんこん ねぎ	<b>★6の2より ムサカ(ギリシャ)</b> なすとトマトのミートソースと ホワイトソースで作るグラタン のような料理です。
14金		スパゲッティーミートソース フレンチサラダ チョコケーキ	豚ひき肉 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 油 米粉 砂糖 バター 小麦粉 チョコレート	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり マトピューレ パセリ粉 キャベツ	<b>★6の2より ムサカ(ギリシャ)</b> なすとトマトのミートソースと ホワイトソースで作るグラタン のような料理です。
17月		ハヤシライス カリカリさつまいもサラダ	豚肉 いんげん豆 ク リーム 牛乳	米 油 バター 米粉 ざらめ さつまいも 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶 キャベツ にんじん コーン	<b>★6の1より カリアパイ(フィンランド)</b> ミルク粥をクッキーのような生 地に包んだ料理です。給食で は、ポテトでアレンジして作り ます。
18火		<b>★ポテトカリアパイ(6の1より)</b> キャベツスープ	豚ひき肉 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 油 パイシート じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ	<b>★6の1より カリアパイ(フィンランド)</b> ミルク粥をクッキーのような生 地に包んだ料理です。給食で は、ポテトでアレンジして作り ます。
19水		しぐれごはん いかのかりんあげ またけのみそじる	豚肉 牛乳 いか 豆腐 油揚げ みそ	米 油 しらたき 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん 大根 まいたけ 小松菜	6年生が考えた献立が登場!! 家庭科の授業で、給食の献立を 考えました。
20木		ごはん さばのごまみそやき ほうれんそうのおひたし こうや豆腐のもちもちに	牛乳 さば みそ 高野豆腐	米 白ごま(ねり) 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	生姜 ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん さやいんげん	2月は、6の1と6の3の代表の班 の献立を給食で作ります。 郷土料理の献立や自分で作るお にぎりなど、わくわくする料理 が登場します。お楽しみに!!
21金		ソフトフランスパン <b>★ムサカ(6の2より)</b> レンズまめのスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン レンズ豆	ソフトフランスパン じゃが芋 油 片栗粉 バター	にんにく たまねぎ なす トマトピューレ にんじん セロリー キャベツ	<b>★6の1より カリアパイ(フィンランド)</b> ミルク粥をクッキーのような生 地に包んだ料理です。給食で は、ポテトでアレンジして作り ます。
25火		<b>★6の3こんだて★</b> セルフおにぎり とりのからあげ わかめのみそじる みかん	鮭 わかめ 油揚げ 焼きのり 牛乳 とり肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 油	生姜 にんにく 大根 にんじん えのきたけ ほうれん草 ねぎ みかん	<b>★6の1より カリアパイ(フィンランド)</b> ミルク粥をクッキーのような生 地に包んだ料理です。給食で は、ポテトでアレンジして作り ます。
26水		こぎつねごはん こまつなとツナのアえもの とんじる	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 まぐろ缶 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	にんじん 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	<b>★6の1より カリアパイ(フィンランド)</b> ミルク粥をクッキーのような生 地に包んだ料理です。給食で は、ポテトでアレンジして作り ます。
27木		うどんのかおりごはん ぶたしゃぶゆずあえ いなかじる	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 油 こんにゃく さつまいも	せり にんじん うど ほうれん草 きゅうり もやし たまねぎ ゆず ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	<b>★6の1より カリアパイ(フィンランド)</b> ミルク粥をクッキーのような生 地に包んだ料理です。給食で は、ポテトでアレンジして作り ます。
28金		<b>★かわらそばふうめん(6の3より)</b> こんにゃくサラダ	卵 豚ひき肉 のり 牛乳	中華めん 油 砂糖 こんにゃく	生姜 たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ねぎ	<b>★6の1より カリアパイ(フィンランド)</b> ミルク粥をクッキーのような生 地に包んだ料理です。給食で は、ポテトでアレンジして作り ます。

※ 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、御了承ください。 ※給食回数18回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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 (ugRAE)	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	573	16.2	31.4	2.3	322	88	2.2	210	0.28	0.45	18	5.7

