



日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	こ 子ぎつねごはん ぶたにく 豚肉とさつまいもの甘辛揚げ はくさい こまつな 白菜と小松菜のみそ汁	○	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも	にんじん さやえんどう しょうが レモン えのきたけ はくさい こまつな	625	16.3
3	火	ごはん いわしのかば焼き やまい 野菜のからし和え うすくす汁 ふくめ 福豆(きなこ豆)	○	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ かまぼこ だいず きなこ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら こめあぶら さといも でんぶん	しょうが にんじん キャベツ こまつな にんにく だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	633	16.3
4	水	な はな 菜の花ごはん さわらの さいきょうや さわらの西京焼き こんさい 根菜のごまみそ汁 くだもの(かんべい)	○	たまご ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく	こめ こめあぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	なばな しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ かんべい	589	18.7
5	木	ビビンバ じゃがいももち トックスープ	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいず とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも トック	にんにく しょうが ただけのこ にんじん もやし こまつな だいこん ほししいたけ たまねぎ	607	16.1
6	金	むぎ はな 麦ごはん のりの佃煮 にくどうふ 肉豆腐 みそポテト	○	ぎゅうにゅう のり ぶたにく やきとうふ たまご みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しらたき やきふ じゃがいも こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ こまつな	626	17.2
9	月	ごはん さかな からや こまつな 魚のピリ辛焼き 小松菜とコーンのお浸し さつまいものみそ汁	○	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら さつまいも	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん コーン だいこん たまねぎ えのきたけ	595	17.2
10	火	ねりまさん しょうび ♪練馬産ねぎ使用日♪ ねぎチャーハン こさかな からあ 小魚の唐揚げ はるさめ 春雨スープ	○	やきぶた たまご ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが ねぎ こねぎ にんじん はくさい こまつな	562	19.3
12	木	ガーリックフランス チョコチップパン クリームシチュー くだもの(いちご)	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	ソフトフランスパン バター オリーブゆ チョコチップパン こめあぶら さつまいも こむぎこ	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん かぶ しめじ セロリー ブロッコリー いちご	687	13.7

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

せつぶん だいず 節分と大豆のはなし

節分は、「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。



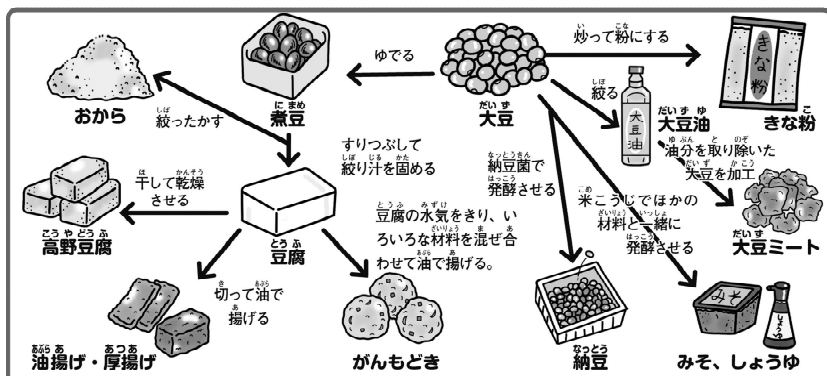
節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシとは、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。

だいず 大豆のはなし

大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。





令和7年度 練馬区立北原小学校

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
2月平均 (中学年)	601	16.9	32.7	2.2	348	88	2.3	198	0.31	0.46	19	5.1

牛乳	(東京 群馬 山梨 岩手 青森 宮城 秋田 福島 山形 北海道)	大根	(練馬・千葉)	白菜	(練馬・茨城)	ねぎ	(練馬・秋田)				
米	(岩手)	鶏卵	(栃木)	豚肉	(北海道・茨城)	小松菜	(練馬・埼玉)	人参	(千葉)	ごぼう	(青森)
鶏肉	(岩手・宮崎)	たら	(山形・秋田)	さけ	(山形・秋田・秋)	玉ねぎ	(北海道)	れんこん	(茨城)	きゅうり	(千葉)
さわら	(韓国)	ぶり	(宮城)	ししゃも	(加ダ)	小ねぎ	(福岡)	ピーマン	(茨城)	赤ピーマン	(山梨)
さといも	(愛媛)	じゃがいも	(北海道・鹿児島)	にら	(茨城)	さやいんげん	(鹿児島)	りんご	(青森)	でこぼん	(熊本)
さつまいも	(茨城)	キャベツ	(愛知・茨城・練馬)	ネーブル	(広島)	はれひめ	(愛媛)				

◎連続して5食以上欠食される場合は、**事前に『給食停止届』**をご提出ください。
※『給食停止届』は、学校のホームページよりダウンロードできます。



「星宮星紀き朝ごはん」シンボルマーク