

令和8年



2月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	●	ごはん 鶏とコーンの揚げ煮 のりの佃煮	鶏肉 だいず のり (鶏ガラ)	こめ でん粉 揚げ油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん コーン缶 さやいんげん	601	13.9	24.1	1.4
3火	●	やこめ (山梨) いわしのかば焼き さつま汁(麦味噌)	だいず いわし 麦みそ みそ (削り節)	こめ もち米 油 でん粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	にんじん 乾しいたけ 切りみつば しょうが ごぼう だいこん 葉ねぎ	624	16.4	22.4	2.3
2月3日(火)は節分・4日(水)は立春です。暦の上では春を迎えますが、春はまだまだ先のようです。「やこめ」は山梨県の郷土料理の一つで大豆を炊き込んだ塩味のごはんです。菜の花寿司は、酢のきいたごはんに、なばなや炒り卵で春らしい彩りのお寿司にします。									
4水	●	菜の花寿司 わらくも汁 抹茶豆乳ゼリー	凍り豆腐 卵 刻みのり 豆腐 イナアガー 豆乳 (だし昆布・削り節)	こめ もち米 砂糖 油 くずでん粉 でん粉	干しいたけ にんじん なばな しょうが甘酢漬 ねぎ	589	16.6	29.2	2.3
5木	●	ピラフ チリコンカン	鶏肉 鶏ひき肉 だいず 粉チーズ (鶏ガラ)	こめ 油 バター じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム グリンピース にんにく パセリ	598	16.6	28.9	2.4
6金	●	ごはん 厚揚げの味噌炒め ししゃもの南蛮漬	生揚げ みそ ししゃも (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 でん粉	にんじん 干しいたけ 青ピーマン ねぎ にんじん	624	16.5	32.7	2.0
9月	●	卵きつね丼 (衣笠丼) 野菜のごま和え	油揚げ 卵 (削り節)	こめ 砂糖 すりごま	たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ にんじん もやし	609	17.1	29.9	2.1
10火	●	ごはん 鶏ちゃん (岐阜) チンゲン菜としめじのスープ	鶏肉 みそ 豆腐 卵 (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく にんじん キャベツ もやし コーン缶 青ピーマン にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ	608	18.0	34.0	2.3
10日(火)は、今年度最後の一斉給食で練馬区産の「にんじん」をいただきます。鶏ちゃん(けいちゃん)とスープに使います。お楽しみに・・・									
12木	●	たくあんごはん 焼きコロッケ 茹でキャベツ 白菜と生揚げのみそ汁	刻みのり ふたひき肉 生揚げ みそ (削り節)	こめ 炒りごま じゃがいも バター 油 パン粉 小麦粉	練馬本干めが漬け沢庵 たまねぎ にんじん キャベツ だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ	615	15.0	26.2	2.8
13金	●	ハッシュドチキン キャベツとコーンのサラダ ココアミルクゼリー	鶏肉 白いんげん豆 生クリーム アガー 調理用牛乳 (鶏ガラ)	こめ 小麦粉 マーガリン 油 ざらめ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト コーン缶 グリンピース キャベツ こまつな	653	12.2	30.2	1.5
16月	●	ロコモコプレート ミネストローネ	鶏ひき肉 豆腐 ベーコン 白いんげん豆 (豚骨・鶏ガラ)	こめ 砂糖 でん粉 油 じゃがいも シェルマカロニ バター	たまねぎ キャベツ にんにく にんじん だいこん トマト 青ピーマン パセリ	610	17.4	29.2	2.2
17火	●	麦ご飯 麻婆豆腐 焼き春巻き	鶏ひき肉 みそ 豆腐 (鶏ガラ)	こめ 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん たけのこ キャベツ 干しいたけ にんにく にら ねぎ	611	16.9	30.8	2.4
18水	●	ピザトースト かぼちゃのシチュー	ベーコン ピザチーズ 鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム トマト セロリー にんじん かぼちゃ パセリ	620	16.3	45.7	2.4
19木	●	ごはん 鮭の照り焼き 冬のサラダ わかめスープ くだもの (みかん)	鮭切り身 豆腐 わかめ 卵 (鶏ガラ)	こめ 油 さつまいも 砂糖 でん粉	しょうが りんご ブロッコリー ねぎ みかん	614	17.7	23.3	1.5
20金	●	ビーンズドライカレー 大根サラダ	鶏ひき肉 ひよこ豆 レンズまめ だいず (豚骨)	こめ バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん 干しぶどう だいこん きゅうり キャベツ	599	14.1	26.6	2.7
24火	●	ごはん ちゃんこ汁 さわらのピリ辛みそ焼き	さわら切り身 みそ 鶏肉 生揚げ (削り節)	こめ 砂糖 ごま油 油	にんにく ねぎ しょうが ごぼう にんじん ぶなしめじ はくさい ねぎ	606	19.9	31.0	2.2
25水	●	★きなご揚げパン 冬の味シチュー ★チョレギサラダ	きな粉 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	ねじりパン 揚げ油 砂糖 油 小麦粉 バター ごま油 炒りごま	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ぶなしめじ パセリ きゅうり きょうな にんにく	608	14.9	46.0	2.1
26木	●	あけぼのご飯 野菜のみそ汁 白身魚のクリームコーン焼き キャベツの塩昆布和え	鶏ひき肉 白身魚切り身 塩昆布 生揚げ みそ (削り節)	こめ 油 炒りごま バター 小麦粉 ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン缶 パセリ こまつな もやし キャベツ だいこん	622	19.5	27.6	2.5
27金	●	★タンタンつけ麺 ★フルーツポンチ	鶏ひき肉 だいず 寒天缶 (鶏ガラ)	むし中華めん すりごま 練りごま ごま油 砂糖 水あめ	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが 甘夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶	654	15.4	28.2	2.3

※ 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

★印は6年生のリクエスト献立です。

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 (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	615	16.4	30.3	2.2	355	100	2.6	230	0.25	0.47	18	6.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

2月は逃げると言われ、あっという間に過ぎ去ってしまうことをたとえた言葉です。2月は日数が少ないため、特に時間が早く過ぎるように

感じられることを表しています。毎日の時間を大切に過ごしましょう。1月の主な産地 北海道 じゃが芋・玉ねぎ 茨城 生姜・にら・チンゲン菜など

練馬区 白菜・ねぎなど そのほかホームページでお知らせします。



2月給食だより



大泉学園緑小学校

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っ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。

花粉に
負けない！



スギ花粉症では、
トマトに注意が
必要です。



楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷

惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。



①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪だけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。