



日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちけつ ちく ちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだを動かす熱や力になるもの		
2	月	はちみつレモントースト		レモン汁	★食パン はちみつ ★バター	613	【人気投票献立が始まります!】 2月の給食では、人気投票で1位~10位となったメニューが登場します。 お楽しみに!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.3	
		ゆうやけシチュー	鶏肉 ほたて あさり ★牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん	サラダ油 じゃがいも 小麦粉	27.7	
		パリパリじゃがいもサラダ		もやし キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも 揚げ油 サラダ油 砂糖		
3	火	だいず 大豆ごはん	大豆 わかめごはんの素		米 白ごま	582	【2月3日*節分】 節分は、冬から春への季節の変わり目に行われる行事です。節分にちなんで、大豆やいわしを使った給食を作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.1	
		いわしのかばやき	いわし		かたくりこ 小麦粉 揚げ油 砂糖	19	
		キャベツのにんにくごま風味		キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 白ごま		
		せつぶん 節分すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ みずな			
4	水	ごはん			米	556	【2月4日*立春】 まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では立春から春になります。給食では、春が旬の菜の花を使って、春らしい給食を作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.2	
		しろみぎかな なたねや 白身魚の菜種焼き	ホキ	ホールコーン ほうれんそう	ノンエッグマヨネーズ	17.7	
		な はな 菜の花のごま和え		菜の花 にんじん キャベツ	砂糖 白ねりごま 白ごま		
		はなふ 花麩のみそ汁	豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ながねぎ こまつな	花麩		
5	木	チリビーンズライス	豚ひき肉 大豆	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマトジュース	米 麦 サラダ油 砂糖	608	【ABCスープ】 アルファベットの形をしたマカロニを使ったスープです。人気投票で4位を獲得した、人気献立です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.4	
		ABCスープ	鶏肉	にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな	サラダ油 マカロニ	16.4	
		くだもの(ぼんかん)		ぼんかん			
6	金	ペペロンチーノ風スパゲッティ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな	スパゲッティ オリーブ油	554	【世界の料理*イタリア】 2月6日から開催される、ミラノ・コルティナ冬季オリンピックにちなんで、イタリア料理を作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			20.4	
		チーズ入りイタリアンサラダ	★チーズ	キャベツ パプリカ きゅうり ホールコーン にんにく 玉ねぎ	オリーブ油	21.7	
		りんごのケーキ	★たまご ★牛乳	レモン汁 ★りんご(加熱)	小麦粉 ★バター 砂糖		
9	月	ごはん			米	606	【みそ汁】 長谷戸小のみそ汁は、さばの厚削りをじっくりと加熱してとった「だし」を使って作ります。だしを丁寧にとると、少ない塩分でもおいしいみそ汁ができます。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			23.1	
		とりにく 鶏肉のからあげ	鶏肉	しょうが	かたくりこ 小麦粉 揚げ油	20.5	
		やさい 野菜のごま酢和え		にんじん きゅうり もやし ホールコーン	砂糖 白すりごま 白ごま		
		じゃがいものみそ汁	みそ	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ こまつな	じゃがいも		
10	火	ごはん			米	596	【和食の合言葉*まごわやさしい】 まめ・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・椎茸(きのこ)・芋の頭文字をとった言葉です。健康な食事のために、積極的に取り入れたい食べ物です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.36	
		さばのカレー焼き	さば	玉ねぎ にんにく しょうが		21.8	
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖		
		ごじる 呉汁	鶏肉 豆腐 大豆 みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	ごま油 じゃがいも こんにゃく		
12	木	しよく どん 2色そばろ丼	★たまご 鶏ひき肉	しょうが	米 麦 サラダ油 砂糖	651	【ネーブルオレンジ】 ネーブルとは「へそ」という意味のことばです。おしりの部分にあたる場所には、まるで「へそ」のようなくぼみがあることが特徴です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			31.7	
		じゃがいものチーズ焼き	青のり ちりめんじゃこ ★チーズ		じゃがいも	21.2	
		よしのじる 吉野汁	鶏肉	かぶにんじん えのき ねぎ こまつな	こんにゃく かたくりこ		
		くだもの(ネーブルオレンジ)		ネーブルオレンジ			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

1年の幸福を願う「節分」の行事



給食人気投票を行いました!

12月に健康委員会では給食の人気投票を行いました。人気投票の結果、たくさん投票されたメニューが2月の給食で登場します。お楽しみに♪

1位	長谷戸ラーメン	7位	ミルクパン
2位	タピオカフルーツポンチ		わかめごはん
3位	きなこあげパン		ドライカレー
4位	ABCスープ	8位	ジャンボぎょうぎ
5位	パリパリサラダ	9位	はちみつレモントースト
6位	鶏肉のからあげ		ゆうやけシチュー
	ながやとゼリー	10位	ミートソーススパゲッティ
	大学芋		りんごのケーキ

2月3日 節分



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を食べて、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。

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(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

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てとされる「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」

令和7年度



予定献立表(後半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(18回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちけい ちく ちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだを動かす熱や力になるもの		
13	金	きなこあげパン	きなこ		★ミルクパン 揚げ油 砂糖	600	【きなこあげパン】 長谷戸小の給食室には、約100Lも はい おお さま 入る、大きな釜が4つあります。揚げ パンは、その大釜でコッペパンをサツ と揚げ、熱いうちにきなこをまぶして つく 作っています。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.1	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん	サラダ油 じゃがいも 砂糖	23.1	
		フレンチサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	サラダ油 砂糖		
		くだもの(ぼんかん)		ぼんかん			
16	月	ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉 大豆	にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 デミグラスソース 砂糖	638	【14日*バレンタインデー】 バレンタインデーにちなんで、 給食室で手作りのチョコチップケー キが登場します!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.5	
		やさい 野菜のピクルス		きゅうり だいこん にんじん にんにく	砂糖 サラダ油	22.1	
		チョコチップケーキ	★牛乳 ★たまご		小麦粉 砂糖 ★バター ★チョコチップ		
17	火	ごもく 五目チャーハン	豚肉 なんと ★たまご	にんにく ねぎ グリンピース	米 麦 ごま油 サラダ油	552	【肉団子スープ】 長谷戸小の320人分の給食のため に、1000個以上の肉団子を作りま す。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24	
		まめ 豆もやしのナムル		大豆もやし にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 白ごま	19.3	
		にくだんご 肉団子スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ しょうが 干し椎茸 にんじん はくさい こまつな	かたくりこ はるさめ ごま油		
18	水	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん ピーマン ホールコーン マッシュルーム	米 麦 サラダ油 小麦粉 砂糖	653	【ながやとゼリー】 オレンジジュースで作ったゼリーの上 に、桜の形に型抜きをしたゼリーをの せます。人気投票で第6位の長谷戸 小で大人気の献立です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			22.7	
		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり	白ねりごま サラダ油 砂糖 ごま	19.3	
		ながやとゼリー	アガー 粉寒天	オレンジジュース ぶどうジュース	砂糖		
19	木	ごはん			米	545	【野沢菜漬け】 長野県野沢温泉村で作られてきたこ とから名前がついた漬物で、長野県 を代表する特産物です。給食ではご ま油で炒めた野沢菜づけを、ごはん の上にのせていただきます。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			22.4	
		うずらたまご とだいこんの煮物	豚肉 ★うずら卵	しょうが だいこん にんじん さやいんげん	サラダ油 こんにゃく 砂糖	17.7	
		はくさい しおこんぶあ 白菜の塩昆布和え	塩昆布	はくさい にんじん ほうれんそう			
		のざわな あぶらいた 野沢菜のごま油炒め		野沢菜漬け	ごま油 白ごま		
20	金	くだもの(いちご)		いちご			
		ながやと 長谷戸しょうゆラーメン	豚肉	にんにく しょうが にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ にら	中華めん ラード かたくりこ ごま油	627	【長谷戸しょうゆラーメン】 人気投票では、2位と圧倒的な差を つけて1位に輝いたのが、長谷戸し ょうゆラーメンです。鶏ガラと鰹節で とっただしがおいしいラーメンです。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.1	
		バンバンジーサラダ	鶏肉	にんじん きゅうり もやし ホールコーン	白ねりごま サラダ油 砂糖 白ごま	17.9	
		だいがくいも 大学芋			さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ		
24	火	ごはん			米	607	【ジャンボぎょうざ】 直径15cmもある、特大ぎょうざの かわ つか 皮を使って作る、揚げぎょうざです。 外はカリッと、中はジュシーなジャ ンボぎょうざは、人気投票で8位と、 長谷戸小で人気の献立です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.2	
		ジャンボぎょうざ	豚ひき肉	キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく	ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油	19.5	
		ちゅうかふう 中華風サラダ	わかめ	もやし にんじん きゅうり ホールコーン しょうが	砂糖 ごま油		
		まいぼじる 麻婆汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 にら	ごま油 砂糖 かたくりこ		
25	水	ぶた どん 豚キムチ丼	豚肉	にんにく 白菜キムチ はくさい 玉ねぎ にら えのき ねぎ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	624	【ちりめんじゃこ】 いわしの稚魚を茹でて乾燥させて作 られています。カルシウムが豊富な ので、特に牛乳が苦手な人はしっかりと 食べられるといいですね。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			23.3	
		くき 茎わかめのサラダ	茎わかめ ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ	ごま油 砂糖	17.1	
		タピオカフルーツポンチ		もも缶 りんご缶 パイン缶 レモン汁	タピオカパール 砂糖		
26	木	わかめごはん	わかめごはんの素		米 麦	622	【コラボ給食with ABCクッキングスタジオ】 今回は、ABCクッキングスタジオか ら、「鮭のステーキクリームソース」と 「トマト味のABCスープ」という料理 を提供していただきました。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			30.7	
		チーズ入りたまご 焼き	豚ひき肉 豆腐 ひじき ★たまご ★チーズ	玉ねぎ にんじん	サラダ油 砂糖	22.2	
		みずな だいこん 水菜と大根のサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん にんじん みずな	ごま油 砂糖		
		こうやどうふ 高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 鶏肉 みそ	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ こまつな			
27	金	ミルクパン			★ミルクパン	557	【食べてみたい】と感ぜられるような おいしさを狙ってレシピを考えてく だしました。ぜひ味わっていただき ましょう!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			31	
		さけ 鮭ステーキクリームソースと温野菜	鮭 ★牛乳	玉ねぎ エリンギ 椎茸 パウダー ブロッコリー	小麦粉 サラダ油 ★バター	20.8	
		あじ トマト味のABCスープ	ベーコン 豚肉 レンズまめ	玉ねぎ にんじん かぶ トマト缶	サラダ油 マカロニ		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシ ウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩 相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	600	25.5	20.3	343	90	2.4	2.9	252	0.38	0.53	33	2.5	6.2