



がつ きゅうしょくこんだてひょう
2月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和8年2月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(補修する)	緑(体の調子を整える)	
2	月	【節分献立】 セルフ手巻き寿司 いわしのつみれ汁 節分きなこ豆	○	鶏肉 油揚げ 焼きのり 牛乳 いわし 赤みそ 豆腐 白みそ 炒り大豆 きな粉	米 三温糖 白ごま 片栗粉 砂糖	にんじん 干し椎茸 れんこん かんぴょう ねぎ しょうが だいこん こまつな	637 27.0
3	火	【コラボ給食withペルー】 アロスコンボーヨ サンコチャード セビーチェ	○	鶏肉 牛乳 牛肉 ひよこまめ <u>たこいか</u>	米 じゃがいも さつまいも	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく にんじん 赤パブリカ グリンピース だいこん しょうが セロリ レモン(果汁) きゅうり ホールコーン	646 28.4
4	水	チリビーンズごはん ★パリパリサラダ 果物(いちご)	○	ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ 粉チーズ 牛乳	米 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 ワンタンの皮 油	にんにく 玉葱 にんじん トマトピューレ いちご トマトジュース トマトケチャップ キャベツ こまつな ホールコーン	644 22.7
5	木	ホットピザサンド ポトフ 果物(デコポン)	○	ベーコン ピザ用チーズ 牛乳 豚肉 ウィンナー いんげんまめ レンズまめ	胚芽パン オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ デコポン セロリ にんじん キャベツ	573 26.1
6	金	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 金目鯛の一味焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮	○	牛乳 わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ キンメダイ 豚肉	米 三温糖 白ごま 糸こんにゃく 砂糖	にんじん 玉葱 にんにく ねぎ しょうが ごぼう さやいんげん	593 30.1
9	月	親子丼 みそけんちん汁 果物(りんご)	○	鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 豆腐 白みそ 赤みそ	米 糸こんにゃく 粉 三温糖 里芋	にんじん 玉葱 ごぼう 万能ねぎ だいこん ねぎ こまつな りんご	654 28.6
10	火	★みそラーメン ★ジャンボぎょうざ 果物(みかん)	○	焼き豚 赤みそ 白みそ 牛乳 豚肉	中華めん 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮	にんにく しょうが にんじん ホールコーン もやし ながねぎ こまつな キャベツ えのきだけ にら みかん	626 26.5
11	水	建国記念日					
12	木	ご飯 家常豆腐 ひじきサラダ フルーツゼリー	○	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 干しひじき 粉寒天	米 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま 砂糖	にんにく しょうが にんじん だけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ キャベツ こまつな ホールコーン きゅうり みかん缶 黄桃缶 バイン缶	678 27.2
13	金	【バレンタイン献立】 チョコかけパン ★ミネストローネ コーンサラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこまめ 大豆 レンズまめ 粉チーズ	パン チョコレート オリーブ油 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん セロリ キャベツ トマト缶 こまつな ホールコーン	607 22.5
16	月	ご飯 魚の七味揚げ 野菜の松前和え なめこのみそ汁	○	牛乳 木工 刻み昆布 油揚げ わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ	米 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま	ねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ こまつな なめこ ながねぎ	590 29.3
17	火	鮭チャーハン チンゲン菜のスープ もやしのナムル 果物(みかん)	○	焼き豚 錦鯛 牛乳 鶏肉 豆腐 カットわかめ	米 ごま油 白ごま 片栗粉 三温糖	ながねぎ 玉葱 にんじん ピーマン えのきだけ チンゲンサイ こまつな もやし きゅうり みかん	617 26.4
18	水	シナモントースト ポークピーンズ マカロニサラダ	○	牛乳 豚肉 いんげんまめ 大豆 レンズまめ ツナ缶 粉チーズ	食パン バター グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 マカロニ オリーブ油	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ トマトピューレ トマト缶 きゅうり ホールコーン	586 23.1
19	木	わかめご飯 ★豚汁 焼きししゃも ごま和え	○	焼き込みわかめ 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ ししゃも 黒ねりこま	米 白ごま こんにゃく すりごま 砂糖	にんじん ごぼう だいこん えのきだけ しめじ エリンギ こまつな ながねぎ こまつな キャベツ	585 29.5
20	金	コーン茶飯 洋風おでん みそドレサラダ りんごゼリー	○	牛乳 結び昆布 さつま揚げ ちくわ ウィンナー 生揚げ うずら卵(水煮) 白みそ 寒天 セラチン	米 じゃがいも 砂糖 三温糖 ごま油	ホールコーン にんじん だいこん キャベツ こまつな りんごジュース	649 23.1
23	月	天皇誕生日					
24	火	【かやみの班給食】 カラフルピラフ フライドチキン こんにゃくサラダ	シオ ヨレン スジ	牛肉 鶏肉	米 オリーブ油 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン 赤パブリカ さやいんげん こまつな もやし オレンジジュース レモン(果汁) きゅうり	617 20.8
25	水	ご飯 海苔の佃煮 肉じゃが お浸し	○	刻みのり 牛乳 豚肉 かつお節	米 三温糖 じらたき じゃがいも	玉葱 にんじん さやいんげん こまつな はくさい もやし	594 23.2
26	木	五目うどん 磯和え ★チーズケーキ	○	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳 わかめ 豆乳 クリームチーズ 生クリーム 鶏卵	うどん こんにゃく 三温糖 片栗粉 砂糖 薄力粉	にんじん 玉葱 ごぼう ねぎ こまつな もやし キャベツ ホールコーン レモン	605 25.2
27	金	ご飯 のっぺい汁 さばのみそ煮 ★きゅうりとわかめの和え物	○	牛乳 鶏肉 豆腐 さば 赤みそ カットわかめ	米 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 三温糖 ごま油	にんじん こまつな オレンジジュース しょうが ねぎ きゅうり もやし	606 29.0

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

kcal/g

<予定>

- 3日…コラボ給食withペルー
3年生がペルー大使館の方と文化交流をし、その後一緒にペルー料理の給食をいただきます。
- 「セビーチェ」という和え物に、たこといかを使用します。給食で初めて食べることがないよう、ご家庭でアレルギー等を含めて一度ご確認をお願いします。
- 5日(木)…4年生社会科見学(給食なし)
- リクエストメニューには★をつけています。



2月 給食だより

令和8年2月

No.10

渋谷区立千駄谷小学校
校長 山中 将一
栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：味わってよくかんで食べよう

今月の給食目標：楽しい会食にしよう

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(邪氣)”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！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数十1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。

え ほ う ま
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
え ほ う
恵方は
なんなんどう
「南南東」

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ことがあります。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。





がつ しょう げっかん
2月は「省エネルギー月間」です！

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 每年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つながります。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 家にある食材を確認し、
つか き ぶん か 使い切れる分だけ買う。



しゅん 旬のもの、地域でと
れれたものを選ぶ。



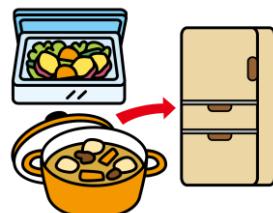
つか すぐ使うなら消費期限・
しょうみ きげん ちか 賞味期限の近いものを
えら 選ぶ。



れいぞうこ せいり 冷蔵庫を整理し、
つこす 詰め込み過ぎない。



あつ 熱いものは、冷まして
れいぞうこ い から冷蔵庫に入れる。



しょうひ きげん しょみ きげん ちが 消費期限と賞味期限の違いを
りかい しょくひん つか き 理解し、食品を使い切る。



すいはんき 炊飯器は、保温時間を
みじか 短くする。



こんさいるい した 根菜類の下ごしらえに
でんし りよう 電子レンジを利用する。



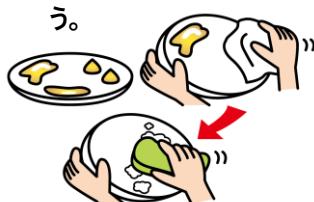
ほのお なべぞこ ガスの炎は、鍋底から
だ はみ出さないように
する。



なま 生ごみは、水気をよく
き 切ってから捨てる。



しょつき ちょうり きぐ よご 食器や調理器具は、汚
ふと あら あら れ拭き取ってから洗
う。



しょつき あら みず 食器を洗うときに水を
なが 流しっぱなしにしない。



* 今月の献立より *

がつみっか 2月3日は、コラボ給食withペルーです。今回のコラボ給食では、ペルー大使館の方が来校し、4時間目に3年生と文化交流を行います。その後、3年生は大使館の方と一緒に、ペルー料理の給食をいただきます。
ねんせい ほうらいこう たいしかん りょうり きゅうしょく
お楽しみに♪