



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(はねけ-になる) | 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 | にんにく 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 たこいし | 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 赤パプリカ クリンベース 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 | チリピーンズごはん ★バリバリサラダ 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 ワナンの皮 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(デコボン) | ○ | ベーコン ピザ用チーズ 牛乳 豚肉 ウィナー 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 デコボン 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 | にんにく 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 | にんにく 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 だけこの(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 ホキ 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 銀鮭 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 | ○ | 炊き込みわかめ 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ ししゃも 黒ねりごま | 米 白ごま こんにゃく すりごま 砂糖 | にんにく 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 うすら卵(水煮) 白みそ 寒天 ゼラチン | 米 じゃがいも 砂糖 三温糖 ごま油 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 | ジョ エ レ ン ス | 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 赤パプリカ さやいんげん こまつな もやし オレシジュース 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 しらたき 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 豆腐 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 | にんにく 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 | にんにく こまつな オレシジュース 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、たこいしかをを使用します。給食で初めて食べることがないので、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、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気を災難を起こす“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

太巻きすし。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」



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よ。





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？

毎年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繋がります。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 しょうさい かくにん
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 ちいき
旬のもの、地域でと
れたものを選ぶ。



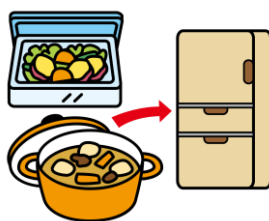
つか しょう ひ きげん
すぐに使うなら消費期限・



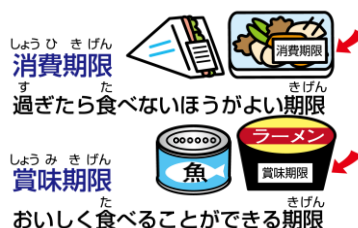
れいぞう こ せいり
冷蔵庫を整理し、
つめこ すぎ
詰め込み過ぎない。



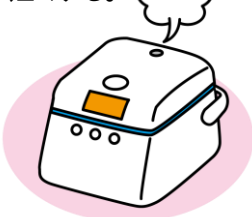
あつ さい
熱いものは、冷まして
れいぞう こ い
から冷蔵庫に入れる。



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



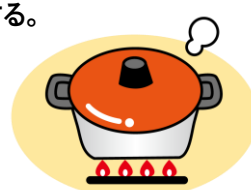
すいはん き ほ おん じ かん
炊飯器は、保温時間を
みじか
短くする。



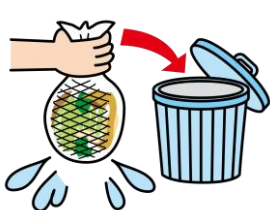
こんさいるい した
根菜類の下ごしらえに
でん し り よう
電子レンジを利用する。



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 みず け
生ごみは、水気をよく
き ず
切ってから捨てる。



しょつ き ちようり き ぐ よこ
食器や調理器具は、汚
れ ふ と
れを拭き取ってから洗
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 *

2月3日は、コラボ給食 with パルーです。今回のコラボ給食では、パ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、パルー料理の給食をいただきます。お楽しみに♪