

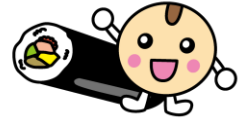
2月給食だより

令和8年1月30日

渋谷区立原宿外苑中学校

栄養士 高田 成美

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。



2月 学校給食予定献立表

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	えびクリームライス 牛乳 イタリアンサラダ 寿太郎みかん (じゅたろうみかん)	鶏肉 ★むきえび	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	米 薄力粉	バター 砂糖 油	751	28.1	27.1
3	火	油麴井 牛乳 鰯のつみれ汁 きなこ豆	かつお節 たまご いわし 鶏ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 白みそ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん 青菜	玉葱 ねぎ しょうが だいこん	米 大麦 油ふ 片栗粉	砂糖 油	807	35.3	29.9
4	水	ごはん 牛乳 家常豆腐 バンサンスー	豚ひき肉 生揚げ 赤みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし きゅうり	米 片栗粉 春雨	砂糖 ごま油 すりごま 油	727	32.3	25.7
5	木	黒砂糖パン 牛乳 タンドリーフィッシュ コーンポテト ミネストローネ	ホキ ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん トマト	玉葱 にんにく ホールコーン セロリ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ	バター 砂糖 油	761	37.8	22.7
6	金	わかめごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 おろし和え	生揚げ 鶏肉 赤みそ	わかめ 牛乳	にんじん きぬさや こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ はくさい きゅうり えのきたけ	米 こんにゃく粉 黒砂糖	白ごま 砂糖 油	712	29.7	24.6
9	月	ポークストロガノフ 牛乳 カリカリじゃこサラダ はまさき	豚肉	生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉葱マッシュルーム しめじ だいこん きゅうり ホールコーン はまさき	米 薄力粉	バター 油 砂糖 ごま油 すりごま	798	26.9	29.4
10	火	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 野菜の味噌ドレかけ けんちん汁	赤魚 白みそ かつお節 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん 干し椎茸 ねぎ	米 片栗粉 米粉	砂糖 油 ごま油	750	33.9	24.9
12	木	アロスコンポーヨ 牛乳 サンコチャード セビーチェ 【渋谷区コラボ給食：ペルー共和国】	鶏肉 牛肉 ひよこまめ いか たこ	牛乳	ほうれんそう コリアンダー にんじん 赤パプリカ	玉葱 にんにく グリーンピース だいこん しょうが セロリ レモン きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも さつまいも	油	711	32.3	26.2
13	金	インディアンパスタ 牛乳 ジュリエヌスープ ★いちごスコーン (リクエスト)	豚ひき肉	生クリーム 粉チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム トマト しめじ ホールコーン キャベツ	マカロニ 薄力粉 ホワイトチョコ レート	オリーブ油 砂糖 バター 無塩バター	764	25.6	32.0
16	月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 さっぱりポテトサラダ うすくず汁	さば 赤みそ 白みそ まぐろ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり 玉葱 えのき ねぎ	米 じゃがいも 片栗粉	砂糖 油	743	37.1	24.5
17	火	ごはん 牛乳 メンチカツ 三色和え 味噌汁	豚ひき肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	トマト こまつな にんじん	玉葱 しょうが もやし だいこん しめじ ねぎ	米 パン粉 薄力粉	油	809	32.4	33.4
18	水	フレンチトースト 牛乳 トマトシチュー バジルサラダ	たまご 豚肉 チーズ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー バジル	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	食パン グラニュー糖 じゃがいも 米粉	砂糖 バター オリーブ油 油	751	31.3	37.0
19	木	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 中華風和え物 飛鳥汁	いか 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	水菜 にんじん	しょうが だいこん きゅうり ホールコーン 玉葱 しめじ	米 片栗粉 米粉 じゃがいも	ごま油 ごま 油	756	31.5	23.5
20	金	スタミナ豚丼 牛乳 たまごスープ いよかん	豚肉 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉葱 もやし ねぎ いよかん	米 大麦 片栗粉	砂糖 ごま油 油	726	27.4	30.6
27	金	★塩ラーメン (リクエスト) 牛乳 春巻き	豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ ホールコーン しょうが にんにく もやし ねぎ 干し椎茸	中華めん 春巻きの皮 薄力粉 春雨 片栗粉	ごま油 バター 砂糖 油	711	26.9	32.0

2月食育だより

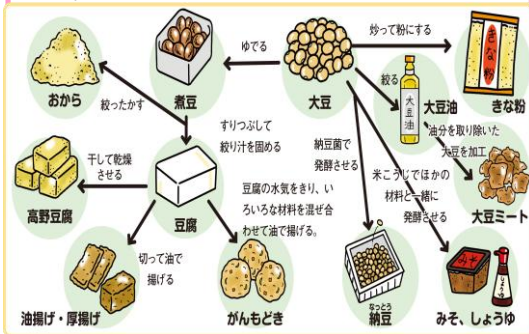
3日(火) 節分献立

福は内、
鬼は外!

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な行事となっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。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。



渋谷区コラボ給食

12日(木)【ペルー共和国】
ペルー共和国ミラフローレス区と渋谷区は昨年6月に姉妹都市協定を結びました。両区はおおよそ15,490km離れていますが、このたび、そのペルーの料理を渋谷区立の全小中学校で提供することになりました。
【アロス コン ポーヨ】
・コリアンダー(パクチー)と鶏肉が入った、具だくさんの炊き込みごはん。
【サンコチャード】
・野菜と肉をやわらかく煮込んだ、あっさり味のスープ。
【セビーチェ】
・レモンのしぼり汁で魚介をマリネした、さわやかなサラダ。

試験に向けて

試験に向けて、どんな食事をすればよいのでしょうか？
日々の勉強や試験で力を発揮するためには、毎日のバランスのよい食事で、体調を整えることが大切です！



脳のエネルギー源 炭水化物(ブドウ糖)
脳をつくる材料 たんぱく質、脂質
脳の働きを高める 脂質、たんぱく質、ビタミン、無機質(カルシウム、鉄)

遅くまで起きて勉強していると、おなかがすいてしまいます。おすすめの夜食は？
夜食を食べる場合は、消化のいいものを選びましょう。

夜食を食べるときは、胃に負担の少ない、消化のよいものを少量にし、寝る1時間前までに食べるようにしましょう。消化のよい食べ物としては、小ぶりのおにぎり、雑炊、うどん、卵スープ、ホットミルク、果物、ヨーグルト、ココアなどがおすすめです。
一方、消化の悪いものは胃に負担がかかり、熟睡できなくなる原因になります。その結果、翌朝お腹がすかず、朝ご飯が食べられないこともあります。夜食を上手にとって、翌日の元気になげましょう！



給食回数 15回

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。