



# 【令和8年2月予定献立表】文京区立誠之小学校

日	献立名	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯				米		625 kcal
	のりの佃煮			焼きのり	砂糖、でんぷん		26.8 g
	大根と鶏肉の煮物			鶏肉、生揚げ、かつお節	こんにゃく、砂糖	だいこん、にんじん、グリーンピース	20.4 g
	野菜の酢和え				ごま油	はくさい、キャベツ、にんじん、ごまつな	2.9 g
みかん					みかん(移じょう、生)		
3月	五目ご飯			鶏肉、油揚げ	米、油、こんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、グリーンピース	601 kcal
	さつま芋と大豆のあめ煮			大豆	揚げ油、でんぷん、さつま芋、砂糖、あめ		20.2 g
4月	ずまし汁			かつお節、鶏肉、豆腐	干まり粉	だいこん、にんじん、ごぼう、ごまつな、長ねぎ	16.7 g
	2/2 節分						1.9 g
4月	ピピン丼			豚肉、油揚げ	米、ウラダ油、砂糖、こんにゃく	にんにく、しょうが、大豆もやし、はくさい、にんじん、ゆめめし	603 kcal
	トックスープ			豚肉	油、トック	玉ねぎ、にんじん、豆なしめじ、はくさい、にら	30.4 g
	韓国風サラダ			焼きのり	ごま油	きゅうり、はくさい、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ	17.9 g
5月	五目うどん			豚肉、油揚げ、かつお節、こんぶ	冷凍うどん、油、砂糖	えのきたけ、だいこん、にんじん、はくさい、長ねぎ、ごまつな	606 kcal
	メヒカリのから揚げ			メヒカリ	でんぷん、揚げ油	しょうが	26.7 g
	干草あえ			油揚げ	こんにゃく、砂糖	にんじん、ごまつな、はくさい	28.8 g
							2.0 g
6月	ハヤシライス			豚肉	米、油、米粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	709 kcal
	グリーンサラダ			ベーコン	ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、トマト、コーン、長ねぎ、おろし	24.7 g
	みかん					みかん(移じょう、生)	29.9 g
9月	豆腐の中華煮			豚肉、豆腐	米、油、でんぷん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	659 kcal
	中華サラダ			ベーコン	ごま油、砂糖	キャベツ、はくさい、にんじん、トマト、コーン、長ねぎ、おろし	28.3 g
	みかん					みかん(移じょう、生)	24.7 g
10月	ジャムサンド				食パン、いちごジャム(低糖度)		697 kcal
	田舎スープ			豚肉、ベーコン、高野豆腐	油、じゃがいも、ほろきめ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ	29.6 g
	フレンチサラダ			ベーコン	油	キャベツ、はくさい、にんじん、トマト、コーン、長ねぎ、おろし	32.5 g
							3.0 g
12月	わかめご飯			炊き込みわかめ	米		612 kcal
	魚の照り焼き			ぶり	砂糖	しょうが	27.3 g
	野菜甘酢和え			油揚げ、豆腐、かつお節、赤みそ、白みそ	砂糖、ごま油	キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、ごまつな	20.7 g
	みそ汁				じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	3.3 g
13月	スパゲティミートソース			豚肉、レンズまめ(乾)	スパゲティ、油	にんにく、しょうが、トマト、にんじん、玉ねぎ、トマトソース	614 kcal
	野菜サラダ				油	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、長ねぎ	26.8 g
	いちご					いちご	27.6 g
16月	ご飯				米		684 kcal
	ジャンボ餃子			豚肉	ぶどうごめ、鶏がら油、ごま油、でんぷん、揚げ粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、キャベツ	23.4 g
	糸寒天中華サラダ			糸寒天	ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	25.4 g
	豆腐とわかめの中華スープ			豚肉、カットわかめ、豆腐	ごま油、トック	にんじん、玉ねぎ、はくさい	2.4 g
17月	ご飯				米		620 kcal
	鮭の西京焼き			鮭・西京みそ	砂糖		29.3 g
	野菜おかか和え			かつお加工品(かつお節)	砂糖	ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ	20.3 g
	けんちん汁			鶏肉、豆腐、かつお節、こんぶ	油、さといも、こんにゃく、でんぷん	だいこん、にんじん	2.1 g
18月	わかめごはん			炊き込みわかめ	米		649 kcal
	鶏のから揚げ			鶏肉	揚げ油、でんぷん	にんにく、しょうが	27.0 g
	糸寒天の甘酢和え			糸寒天	砂糖	にんじん、ごまつな、キャベツ、はくさい	29.7 g
	ずまし汁			こんぶ、かつお節、鶏肉、豆腐、カットわかめ		にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	3.1 g
19月	黒砂糖パン				黒砂糖パン		734 kcal
	ラザニアグラタン			豚肉、ピザチーズ	リボンマカロニ、油、薄力粉	キャベツ、はくさい、にんじん、トマト、コーン、長ねぎ、おろし	32.2 g
	野菜スープ			豚肉、ベーコン	油、じゃがいも、ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、小松菜	32.5 g
20月	ご飯				米		649 kcal
	ずき焼き風煮			豚肉、豆腐、こんぶ	油、しらたき、砂糖	長ねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ	27.2 g
	五色和え					キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、長ねぎ、おろし	22.5 g
	みかん					きよみ(移じょう、生)	1.9 g
24月	みそラーメン			豚肉、白みそ、赤みそ、八丁みそ	中華めん、砂糖、ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、長ねぎ、おろし	672 kcal
	あおのりポテト			あおのり	じゃがいも、揚げ油、でんぷん		28.1 g
	みかん					きよみ(移じょう、生)	26.7 g
25月	ホットドッグ			ウィンナー	コッペパン、砂糖	玉ねぎ	877 kcal
	豚肉と豆のトマト煮			豚肉、いんげんまめ	油、じゃがいも、米粉	キャベツ、はくさい、にんじん、ほうれん草、コーン、玉ねぎ	33.7 g
	ほうれん草のサラダ			ベーコン	ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、ほうれん草、コーン、玉ねぎ	49.9 g
26月	カレーライス			豚肉、ベーコン	米、油、じゃがいも、中さら、米粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	723 kcal
	海藻ミックスサラダ			ベーコン、海藻ミックス	ごま油	キャベツ、はくさい、にんじん、トマト、コーン、長ねぎ、おろし	24.4 g
	揚げりー			粉寒天	砂糖	もも飴	27.5 g
27月	お茶						3.3 g
	和食の日						604 kcal
	ご飯				水		22.2 g
	さばのみぞれかけ			たいせいようさば	砂糖	しょうが、だいこん	21.5 g
28月	からし和え			ベーコン	ごま油	にんじん、もやし、はくさい、キャベツ	2.3 g
	さつま汁			豚肉、生揚げ、かつお節、白みそ、赤みそ	さつま芋、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごまつな	

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直ししております。 ※給食の食材は変更になることがあります。

★栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。

1月平均	620	24.7
文京区学校給食摂取基準	611~650	21.1~32.5

6年生のリクエスト給食を実施します!

苦手なものにもチャレンジしましょう

## 2月 給食だより

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような重なり合っており、特に大切にされてきました。

## 大豆の豆知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食事に欠かせない食べ物です。



## なぜ節分に豆をまくの?

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔除(鬼をばらばらす)」につながるという説や、煎った大豆が「豆をいれる一輪目(鬼の目)を刺す」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。