

家庭数









2月こんだてひょう



令和8年1月29日
小平市立上宿小学校
校長 齋藤祐介

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	まーぼ 麻婆 はるさめ丼		もやしのカレー風味サラダ くだもの（はるか）	牛乳,とうふ ぶたにく,みそ ハム	七分つき米 あぶら,はるさめ さとう,でんぷん	しょうが,にんにく ほししいたけ,にんじん ねぎ,にら,きゅうり もやし,たまねぎ,はるか	552 21.8 2.4
3火	だいず 大豆 ごはん	は に っ こ う	いわしのあげびたし 野菜のごまだれかけ さつまじる *節分献立	だいず,いわし ちりめんじゃこ わかめ,ぶたにく あぶらあげ,みそ とうふ	七分つき米,ごま もち米,でんぷん あぶら,こむぎこ さとう さつまいも	しょうが,こまつな キャベツ,にんじん ごぼう,だいこん ねぎ	648 26.9 2.7
4水	こまつな ビスキュイ パン		ポトフ スパイス豆サラダ	牛乳,ウインナー なまクリーム うずらたまご ひよこまめ	ミルクパン ケーキミックス こむぎこ,さとう じゃがいも あぶら	こまつな,にんにく,かぶ セロリ,たまねぎ,パセリ にんじん,パプリカ きゅうり,キャベツ コーン,レモン,トマト	608 22.0 2.4
5木	こだいまい 古代米 ごはん		焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根と きゅうりのごま酢あえ	牛乳 ししゃも とりにく	七分つき米 あか米,くろ米 ごま,じゃがいも あぶら,さとう でんぷん	にんじん,こんにゃく ねぎ,こまつな,しょうが きりぼしだいこん きゅうり	558 23.2 2.1
6金	ガーリック ライス		フィッシュアンドチップス スコッチブロス *イギリスの料理	牛乳 メルルーサ たまご,とりにく ベーコン	七分つき米 あぶら,こむぎこ じゃがいも おしむぎ	にんにく,たまねぎ パセリ,セロリ,にんじん キャベツ,だいこん パセリ	594 25.0 2.6
9月	パエリア		スペイン風オムレツ ソパデアホ *スペインの料理 くだもの（ネーブルオレンジ）	牛乳,ベーコン むきえび,いか とりにく,たまご ぶたにく	七分つき米 バター,あぶら じゃがいも パンこ,でんぷん	にんにく,たまねぎ にんじん,ピーマン グリビース,ブロッコリー はくさい,ホールトマト パセリ,きよみオレンジ	612 30.3 2.6
10火	4年生オリジナル スペシャル ハッピーピザ		チキンフォー パインカルピスゼリー	牛乳,ベーコン ウインナー ピザチーズ とりにく,粉寒天	ピザクラスト あぶら じゃがいも こめこめん,加ピス	たまねぎ,コーン,トマト ピーマン,にんにく,にら セロリ,にんじん,もやし みずな,レモン,パインかん	685 24.5 3.6
12木	ちや 茶めし		わかさぎのかんろ煮 おでん はくさいのこんぶあえ	牛乳,わかさぎ ちくわ,なまあげ あげボール,こんぶ うずらたまご	七分つき米,ごま こむぎこ,あぶら でんぷん,さとう さといも,ちくわぶ	しょうが,こんにゃく にんじん,だいこん はくさい,きゅうり	621 27.0 3.2
13金	スパゲティ 海の幸 ソース		野菜ソテー オレンジチョコケーキ *バレンタインデー	牛乳,ぶたにく いか,むきえび レンズまめ ハム,たまご	スパゲッティ あぶら,こめこ こむぎこ,さとう マーマレード バター	セロリ,にんにく,コーン たまねぎ,にんじん ホールトマト,ピーマン ブロッコリー,キャベツ みかんジュース	685 29.7 3.5
16月	な 菜めし		とりのマーマレードやき かわりきんぴら きりたんぽ汁	牛乳 たきこみわかめ とりにく,とうふ くきわかめ	七分つき米,ごま マーマレード じゃがいも あぶら,さとう きりたんぽ	こまつな,にんじん れんこん,しらたき いとこんにゃく,ごぼう まいたけ,ねぎ,せり	632 25.1 2.8
17火	キムチ やきそば		みそスープ フルーツ白玉	牛乳,ぶたにく いか,ベーコン とうふ,みそ	中華めん あぶら じゃがいも しらたまこ	にんじん,たまねぎ,にら はくさい,もやし,きし エリンギ,ほうれんそう みかんかん,パインかん ももかん,りんごかん	598 25.1 3.1
18水	ごこく 五穀 ごはん		にくどうふ 大根とハムの ごまマヨサラダ	牛乳 あずき,ぶたにく とうふ,ハム	七分つき米,あわ もち米,おしむぎ もちきび,ごま あぶら,さと でんぷん	にんじん,たまねぎ しめじ,こまつな,ねぎ トマト,にんにく しょうが,だいこん ブロッコリー	555 25.1 2.6

19 木	コーン ごはん		さばのねぎ塩 ^{しお} やき ユッケジャン ナムル ^{かんこく のりょうり} * 韓国の料理	牛乳 さば、ぶたにく たまご	七分つき米 あぶら、ごま さとう	コーン、しょうが、ねぎ にんにく、にんじん もやし、こまつな、にら ほうれんそう、だいこん	598 28.5 2.8
20 金	うずまき パン		コロケ ゆでキャベツ コーンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	パン、じゃがいも マッシュポテト あぶら、こむぎこ パンこ、でんぷん	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン クリームコーン パセリ	637 22.8 2.9
24 火	^{こうやどうふ} 高野豆腐の そばろ ^{どん} 丼		野菜と油あげのみそしる おいものからあげ	牛乳、とりにく こうやどうふ、みそ あぶらあげ ひよこまめ	七分つき米 おしむぎ、あぶら さとう、さといも さつまいも でんぷん	しょうが、にんじん ほししいたけ、こまつな はくさい、だいこん ねぎ	656 28.3 2.2
25 水	メキシカン ライス		大豆のクリームシチュー なんでもせんぎりサラダ	牛乳、ぶたにく だいず、とりにく なまクリーム ひじき	七分つき米 あぶら、こむぎこ さつまいも バター、さとう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン、しめじ グリッピーズ、セロリ ブロッコリー、だいこん、レモン キャベツ、きゅうり	633 21.7 2.2
26 木	そばろの おすし		めかじきのカレーやき かぶときゅうりのサラダ さわにわん	牛乳、とりにく めかじき ぶたにく	七分つき米 さとう ごま、あぶら	にんじん、しょうが えだまめ、かぶ、きゅうり ごぼう、だいこん、しめじ たけのこ、みずな さやえんどう	552 29.4 2.7
27 金	^{しろ} 白ごま タンタン うどん		大豆とかえりのあげ煮 ^に かわりきんぴら くだもの（いよかん）	牛乳、とりにく ちくわ、だいず あぶらあげ、みそ かえり、こんぶ	うどん、あぶら ごま、さとう でんぷん さつまいも	たまねぎ、にんじん だいこん、はくさい にら、ねぎ、いよかん	551 23.5 2.0

*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。

*栄養価の算出は8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため7訂と比べエネルギー値は低くなっています。

各地で違う 節分

2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分とは唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

クイズ

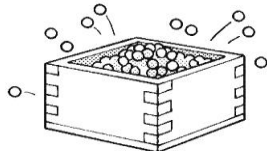
大豆は畑の

に入る言葉は？

①卵

②人気者

③肉



大豆は米量が豊富で、特にたんぱく質が多いことが知られています。

③肉

2月10日(火)は、4年生オリジナル

スペシャル ハッピー ピザ グザイ
Special happy pizza! ~具材いっぱい~

4年生が「給食のピザを提案しよう！」という英語の授業で、おいしいピザの具材を考えました。人気のあった具材をのせて4年生オリジナルピザを作ります。

ピザの名前もみんなで考えました。

たまねぎ ウインナー ベーコン コーン
じゃがいも ピーマン トマト チーズ

