



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	まーば 麻婆 はるさめ丼	牛乳	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,でんぶん	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	だいす 大豆 ごはん	牛乳	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	だいす,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,でんぶん 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	牛乳	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 じやがいも あぶら	こまつな,ににく,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	牛乳	焼きししゃも じやがいものそぼろ煮 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,じやがいも あぶら,さとう でんぶん	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	牛乳	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 じやがいも おしむぎ	ににく,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	牛乳	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 じやがいも パンこ,でんぶん	ににく,たまねぎ にんじん,ピーマン グリーンペース,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	ねんせい 4年生オリジナル スペシャル ハッピーピザ	牛乳	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 じやがいも こめこめん,カルピス	たまねぎ,コーン,トマト ピーマン,ににく,にら セロリ,にんじん,もやし みずな,レモン,パン	685 24.5 3.6
12木	ちゃ 茶めし	牛乳	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 でんぶん,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 うみ 海の幸 ソース	牛乳	やさい 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	牛乳	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 じやがいも 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	牛乳	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 じやがいも しらたまこ	にんじん,たまねぎ,にら はくさい,もやし,キムチ 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	牛乳	にくどうふ だいこん 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,さとう でんぶん	にんじん,たまねぎ しめじ,こまつな,ねぎ トマト,ににく 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		さばのねぎ塩やき ユッケジャン ナムル *韓国料理	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		コロッケ 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,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	高野豆腐の そぼろ丼		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,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 だいす,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 グリーンピース,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	そぼろの 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	白ごま タンタン うどん		大豆とかえりのあげ煮 かわりきんぴら くだもの (いよかん)	牛乳,とりにく ちくわ,だいす 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,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

つごう こんだて ざいりょう へんこう ぱあい
*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

* 使用食材の产地は、こだいらしきょういくいんかい農業委員会ホームページ（こばらネット）に掲載しています。

＊使用良材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こちら）に掲載しています。

各地で違う せつ 分

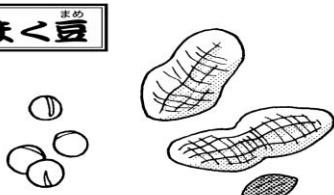
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国各地で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声 さえ



おお
多くは「鬼は外、福は内」
とな
と唱えますか、名前に「鬼」
がつく神社や鬼に縁のある地
いき
域では「鬼は内、福も内」と
とな
唱えたり、「鬼は外」の部分
とな
は唱えなかつたりします。

まく豆



まいり だいす ちいき おおひ
大豆をまく地域が多い
ほっかいどう とうほく しんえつ
ですが、北海道、東北、信越、
きゅうしゅうなんぶ かてい
九州南部などや家庭によって、
から ならっかせい
殻つきの落花生をれます。
あと ひろせ せいつけ
後で拾いやすく、清潔なこと
が理由といわれています。

た もの 食べ物



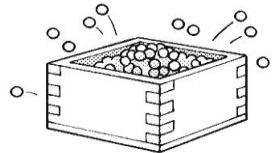
まめ とし かず た
まいだ豆を歳の数だけ食べ
るほか、各地にいわしを焼い
て食べる、けんちん汁や太巻
きを食べる、腸内環境をよく
するこんにゃくを食べるなど
の風習が残っています。

クイズ

大豆は畑の

□に入る言葉は？

- たまご
①卵
にんきもの
②人気者
にく
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

ねんせい きゅうしょく ていあん えいご
4年生が「給食のピザを提案しよう！」という英語の
きょう ぐさい かんが にんき
業で、おいしいピザの具材を考えました。人気のあった
い ねんせい づく
材をのせて4年生オリジナルピザを作ります。

たまねぎ ウィンナー ベーコン コーン

じゃがいも ピーマン トマト チーズ

