

令和7年度2月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	の み も の	おもにからだを つくるもとになるたべもの	おもにエネルギーの もとになるたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
2月	ゆかりごはん おみくじコロケ ゆでキャベツ すましじる ふくのひ(9日)	ぎゆうにゆう	牛乳,豚肉,うずら卵, ウィンナー,チーズ, 豆腐,昆布	七分つき米,ごま, じゃがいも,油, マッシュポテト, 小麦粉,パン粉	ゆかり,たまねぎ,キャベツ, にんじん,ほうれん草,長ねぎ	630 kcal 22.5 g 3.0 g
3火	せつぶんごはん いわしのあげびたし レモンすかけ おにはそとじる せつぶん	はっこうにゆう	ジョア,大豆,昆布, ちりめんじゃこ,わかめ, いわし,かまぼこ,豆腐	七分つき米,もち米,油, でんぷん,さとう,ごま	しょうが,かぶ,かぶ葉,きゅうり, レモン,えのきたけ, ほうれん草,長ねぎ	639 kcal 24.1 g 3.3 g
4水	コーンちやめし にぎやかなおでん はくさいのこんぶあえ	ぎゆうにゆう	牛乳,ちくわ,揚げボール, がんもどき,つみれ, はんぺん,うずら卵,昆布	七分つき米,さといも, 板こんにやく,ちくわぶ, 油,さとう	ホールコーン,だいこん, はくさい,きゅうり	558 kcal 22.7 g 3.2 g
5木	ピザトースト ふゆやさいのポトフ レモンドレッシングサラダ	ぎゆうにゆう	牛乳,ハム,チーズ,鶏肉	食パン,油, じゃがいも,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,かぶ, ピーマン,にんにく,セロリ, にんじん,キャベツ,ブロッコリー, ホールコーン,きゅうり,レモン	552 kcal 27.1 g 3.5 g
6金	ごはん いかのねぎしおやき おあげとなっばのたいたん おことじる ことはじめ(8日)	ぎゆうにゆう	牛乳,いか,油揚げ, あずき,みそ	七分つき米,油,ごま, さとう,さといも, 板こんにやく	しょうが,にんにく,長ねぎ, はくさい,小松菜,ごぼう, にんじん,だいこん	559 kcal 26.7 g 2.4 g
7土	カレーライス だいこんの ゆずドレッシングサラダ りんごゼリー	ぎゆうにゆう	牛乳,豚肉,寒天	七分つき米,じゃがいも, 油,小麦粉, バター,さとう	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん,きゅうり, キャベツ,だいこん, ゆず,りんごジュース	671 kcal 19.8 g 2.1 g
10火	いなかうどん うめおかかサラダ キャロットケーキ	ぎゆうにゆう	牛乳,鶏肉, 油揚げ,かつお節	生めん,板こんにやく,油, ホットケーキミックス粉, バター,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ, 長ねぎ,小松菜,ブロッコリー, キャベツ,もやし,梅干し	624 kcal 21.4 g 2.7 g
12木	チョコチップパン だいこんのクリームシチュー こんにやくサラダ	ぎゆうにゆう	牛乳,鶏肉,牛乳,生クリー ム,わかめ	チョコチップパン,油, じゃがいも,小麦粉, サラダこんにやく, バター,さとう	セロリ,にんじん,たまねぎ, だいこん,ブロッコリー, キャベツ,きゅうり	551 kcal 20.7 g 2.2 g
13金	えびピラフ とりにくのてりやき パスタスープ	ぎゆうにゆう	牛乳,えび,鶏肉,ベーコン	七分つき米,油,バター, さとう,スパゲッティ	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールコーン, しょうが,ほうれん草	595 kcal 26.4 g 2.0 g

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)



福豆

よくかんで食
べよう!

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。



2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる“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。



16 月	ガーリックトースト だんまりうさぎのやさしいシチュー グリーンサラダ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉, 生クリーム	食パン,バター,油, じゃがいも,マカロニ, 小麦粉,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,かぶ,生しいたけ, はくさい,小松菜,ほうれん草, キャベツ,きゅうり	584 kcal 20.7 g 3.0 g
17 火	うめごはん とりのからあげ ゆでキャベツ いものこじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉,生揚げ,みそ	七分つき米,さとう, でんぷん,上新粉, 油,さといも	乾燥カリカリ梅,にんにく, しょうが,キャベツ,ごぼう, にんじん,しめじ,えのきたけ, 長ねぎ,小松菜	648 kcal 26.9 g 2.9 g
18 水	ツナのたきこみごはん ししゃものカレーやき やさいのからしあえ みそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,ツナ, ししゃも,豆腐,みそ	七分つき米,じゃがいも	にんじん,たけのこ, 干しいたけ,小松菜,キャベツ, えのきたけ,長ねぎ	562 kcal 30.1 g 3.1 g
19 木	ごはん さかなのごまみそだれ うどのきんぴら ごじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,さわら,みそ,昆布, さつま揚げ,大豆,油揚げ	七分つき米,でんぷん, 小麦粉,油,さとう,ごま, さといも	しょうが,にんじん,うど, さやいんげん,ごぼう, だいこん,長ねぎ	701 kcal 31 g 2.3 g
20 金	あんかけやきそば あげたこやき わかめいりやさいスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,うずら卵, ベーコン,たこ,かつお節, わかめ,鶏肉	蒸し中華めん,油,さとう, でんぷん,じゃがいも, 小麦粉,上新粉	にんじん,たまねぎ,たけのこ, 生しいたけ,もやし,小松菜, しょうが,はくさい,長ねぎ	647 kcal 28.7 g 3.5 g
24 火	かくれんぼドライカレー うどのおかかサラダ さつまいもチップス	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉, 大豆,かつお節	七分つき米,油, さとう,さつまいも	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,ホールトマト, りんご,干しぶどう, きゅうり,キャベツ,うど	672 kcal 22.5 g 1.9 g
25 水	パインミーサンド フォー・ガー ベトナムフライドポテト ベトナムりょうり	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉	パン,さとう,はちみつ, ごま,米粉めん,油, じゃがいも,バター	キャベツ,にんじん,きゅうり, にんにく,セロリ,たまねぎ, もやし,にら,水菜,レモン	580 kcal 24.3 g 2.6 g
26 木	とんこつラーメン はなやさいサラダ オレンジ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,みそ,豆乳	中華めん,油,ごま,さとう	にんにく,しょうが,もやし,小松菜, キャベツ,にんじん,清見オレンジ ブロッコリー,カリフラワー, ホールコーン,たまねぎ,長ねぎ	562 kcal 26.7 g 3.0 g
27 金	たいめし ぶたにくのかりんとあげ おひたし こうはくしらたまフルーツポンチ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,昆布,たい, 豚肉,絹ごし豆腐	七分つき米,ごま, 上新粉,でんぷん, さつまいも,油, 白玉粉,さとう	しょうが,レモン,小松菜,キャベツ, にんじん,りんご, 黄桃,甘夏みかん,もも	690 kcal 25.8 g 2.0 g



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？

【今月の地場野菜】
にんじん だいこん こまつな
ブロッコリー カリフラワー
キャベツ ほうれんそう
さといも はくさい うど
ながねぎ しいたけ さつまいも

ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



消費期限 過ぎたら食べないほうがよい期限
賞味期限 おいしく食べることができる期限

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

