

2月のこんだて

家庭数

小平市立小平第十小学校
校長 山 縣 弘 典

令和7年度

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもな材料 <small>さいりょう</small>			エネルギー <small>(kcal)</small> 、たんぱく質 <small>(g)</small> 、塩分 <small>(g)</small>	こんだてメモ
					おもに体をつくる <small>からだ</small> ものになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにエネルギーの <small>エネルギー</small> ものになる食品 <small>しょくひん</small>	おもに体の調子を整える <small>からだごう</small> ものになる食品 <small>しょくひん</small>		
2	月	ひじきごはん 6年生献立	牛乳	ツナの卵焼き じゃこ大根のサラダ 玉ねぎとさつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう、ひじき、 とりにく、ツナレトルト、 たまご、ちりめんじゃこ、 あぶらあげ、みそ	しちぶつきまい、なたね油、 ごまあぶら、いとこんにやく、 さとう、さつまいも	にんじん、ほしいたけ、 たまねぎ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、 ねぎ、こまつな	596 26.3 3.6	【6年生考案献立】 2月3月の給食には、 6年生の家庭科で考 えた献立を取り入れ ています。
3	火	節分ごはん 節分 6年生献立	牛乳	鯛の竜田揚げ 節分汁 はるか	ぎゅうにゅう、だい ず、あぶらあげ、いわ し、いわし、とりにく、 ちらしかまぼこ	しちぶつきまい、もち ごめ、なたね油、こむ ぎこ、かたくりこ	にんじん、ほしいたけ、 しょうが、ごぼう、だい こん、はくさい、ねぎ、 はるか	575 24.5 2.6	【節分献立】 節分にあわせた献 立です。大豆は、魔 (ま)を減(めつ)する という語呂合わせか らきています。
4	水	麻婆丼★	牛乳	ラーパーツアイ びっくりめだま焼き★6-3 (卒業前・牛乳ポイント)	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、テン メンジャン、レンズま め、粉寒天、カルピ ス	しちぶつきまい、なた ね油、さとう、かたく りこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、 ねぎ、たけのこ、ほ しいたけ、にんじん、 にら、はくさい、 だいこん、もも(缶)	561 22.1 2.3	【6年生リクエスト】 卒業前に食べたいメ ニューのアンケートを 取りました。★マーク がついているものは リクエストメニューで す。牛乳ポイントリク エストメニューにも★ がついています。★ 両方のリクエストのメ ニューもあります。
5	木	和風スパゲティ	牛乳	大根とキャベツのサラダ ブルーベリーカップケーキ★	ぎゅうにゅう、とりに く、たまご、ちょうり ようぎゅうにゅう	スパゲッティ、なたね 油、さとう、ごまあぶ ら、ホットケーキミッ クス	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、え のき、だいこん、 キャベツ、冷凍ホー ルコーン、冷凍ブルー ベリー	576 21.3 2.2	
6	金	にんじんわかめごはん	牛乳	豆あじのから揚げ お事汁 白菜のお浸し	ぎゅうにゅう、炊込 みわかめ、あじ、焼 き豆腐、あずき、み そ	しちぶつきまい、なた ね油、ごま、こむぎ こ、かたくりこ、こ んにやく、さとう	にんじん、しょうが、 ごぼう、だいこん、 ねぎ、こまつな、 はくさい	551 23.7 2.8	【お事汁】 2月8日の「事八日 (ことようか)」にあ わせて、無病息災を 願う「お事汁」を作 ります。
9	月	ごはん 6年生献立	牛乳	鮭の照り焼き なめこ汁 ひじきの炒め煮 ぼんかん	ぎゅうにゅう、さけ、 とうふ、みそ、さつま あげ、ひじき	しちぶつきまい、じゃ がいも、なたね油、 いとこんにやく、さ とう	だいこん、なめこ、 ねぎ、にんじん、 ぼんかん	553 29.2 2.7	【6年生考案献立】 6年生の家庭科で考 えた献立です。
10	火	わかめごはん★ 6年生献立	牛乳	鶏のからあげ★1-2 ごぼうのみそかきたま汁 ごましおキャベツ★	ぎゅうにゅう、炊込 みわかめ、とりにく 豚こま肉、とうふ、 あぶらあげ、たまご、 みそ	しちぶつきまい、ご ま、かたくりこ、こむ ぎこ、なたね油、でん ぶ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、 ごぼう、にんじん、 だいこん、ほうれん そう、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり	664 29.0 2.9	【リクエストメニュー】 6年生卒業前リク エストであり、牛乳ポ イントリクエストメ ニューです。
12	木	ガーリックトースト★	牛乳	さつまいものシチュー★ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう、あお だいず、ベーコン、 とりにく、ちょうり ようぎゅうにゅう、 なまクリーム	食パン、バター、マ ーガリン、なたね油、 さつまいも、こむぎ こ、さとう	ケール、セロリ、 たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 きゅうり、こまつな、 だいこん、冷凍ホー ルコーン	613 21.1 2.6	【ガーリックトースト】 人気メニューのガ ーリックトースト。 バター、オリーブ油 、にんにくをぬって 焼いています。
13	金	大豆入りそばろ井	牛乳	じゃこサラダ ポテトチップス★	ぎゅうにゅう、ぶた にく、だいず、ちり めんじゃこ	しちぶつきまい、 なたね油、さとう、 ごまあぶら、じゃ がいも	しょうが、たまねぎ、 にんじん、ほしいた け、グリーンピース (冷凍)、だいこん、 キャベツ、こまつな	614 24.4 2.1	【ポテトチップス】 大人気ポテトチッ プスです。
14	土	ツナおろしスパゲティ	牛乳	フレンチサラダ★ がまくんのチョコチップクッキー★	ぎゅうにゅう、ツナ レトルト	スパゲッティ、なた ね油、さとう、こむ ぎこ、バター、コー ンフレーク、チョコ チップ	だいこん、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン、 たまねぎ	579 20.7 2.4	【ツナおろしスパゲ ティ】 70kgのだいこんを すりおろしてソース をつくります。
17	火	中華丼	牛乳	こまつなの中華炒め サイダーポンチ★2-3	ぎゅうにゅう、ぶた にく、いか、うずら たまご、ベーコン、 寒天	しちぶつきまい、 なたね油、かたくり こ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ、チンゲン サイ、こまつな、 もやし、ねぎ、りん ご(缶)、パイン(缶)、 もも(缶)、レモン	549 19.4 2.0	【リクエストメニュー】 6年生卒業前リク エストであり、牛乳ポ イントリクエストメ ニューです。

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※栄養価は、日本食品標準成分表八訂を用いて算出されています。※イラスト等出典先：健康社食育フォーラム、少年写真新聞社2025

日曜日	曜日	しゅしよく	のみもの	おかず	おもな材料			エネルギー (kcal)、 たんぱく質 (g) 塩分 (g)	こんだてメモ
					おもに体をつくる ものになる食品	おもにエネルギーの ものになる食品	おもに体の調子を整える ものになる食品		
18	水	丸パン 6年生献立	牛乳	ポテトコロッケ ゆでキャベツ トマトスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ショートニングパン、 じゃがいも、なたね 油、乾燥マッシュポ テト、こむぎこ、パン 粉、オリーブオイル、 マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、にんにく、セロリ、 ホールトマト、パセリ	602 21.8 2.9	【6年生考案献立】 6年生の家庭科で考 えた献立です。
19	木	五目うどん	牛乳	白菜の昆布漬け 肉だんごのあんかけ(2)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かまぼこ、なると、 一分切り昆布、とり にく、とうふ、みそ、た まご	れいとううどん、さと う、パン粉(生)、なた ね油、かたくりこ	ほしいたけ、だいこん、 にんじん、もやし、ねぎ、こ まつな、はくさい	555 28.4 3.2	【肉団子のあんか け】 豚肉、鶏肉、とうふ、 パン粉、ねぎ、卵と調 味料を練り合わせて だんごをつくります。
20	金	チキンカレーライス ★ 6年生献立	牛乳	オニオンドレッシングサラダ★ いちご★2-2	ぎゅうにゅう、とり にく	しちぶつきまい、じゃ がいも、なたね油、こ むぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロ リ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、冷凍 ホールコーン、いちご	607 19.0 2.0	【リクエストメニュー】 卒業前リクエスト・牛 乳ポイントリクエスト メニューです。オニオ ンドレッシングはサラ ダの中でも一番人 気です。
24	火	しょうゆつけめん★	牛乳	だいこんのゆずあえ ★ 大豆とかえりの揚げ煮★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なると、だいず、か えりにぼし	チャンポンめん、なた ね油、ごまあぶら、さ とう、かたくりこ、じゃ がいも、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、キャベツ、にら、 だいこん、だいこんのは、 ゆず(果皮、生)	597 26.6 4.2	【リクエストメニュー】 6年生卒業前リク エストです。大豆とかえ りの揚げ煮は隠れ人 気メニューです。
25	水	じゃこべえごはん★	牛乳	ツナ揚げギョウザ★ 白菜汁	ぎゅうにゅう、ベー コン、ちりめんじゃこ、 あぶらあげ、ツナレ トルト、とりにく、とう ふ、	しちぶつきまい、なた ね油、ごまあぶら、か たくりこ、ぎょうざか わ、こむぎこ	にんにく、こまつな、キャ ベツ、にら、たまねぎ、しょ うが、にんじん、しめじ、は くさい、ねぎ	619 24.2 2.2	【リクエストメニュー】 6年生卒業前リク エストです。給食の餃 子は15cmの大判の 皮を使います。
26	木	キムチチャーハン★	発酵乳★	もうかさめの竜田揚げ 中華風卵スープ★ こんにゃくサラダ★	ジョア、ぶたにく、も うかさめ、とりにく、と うふ、たまご	しちぶつきまい、なた ね油、ごまあぶら、か たくりこ、こむぎこ、サ ラダこんにゃく、さと う	にんにく、しょうが、ねぎ、 はくさいキムチ、にら、た まねぎ、にんじん、ほうれ んそう、冷凍ホールコー ン、キャベツ、こまつな	592 21.8 3.2	【人気メニューの組 み合わせ】 もうかさめはリク エストではありませんが、 人気メニューのひとつ です。
27	金	あげパン★ 1-3.3-4	牛乳	チリコンカン キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず	ねじりパン、なたね 油、グラニューとう、さ とう、なたね油、じゃ がいも	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、ホールト マト、キャベツ、きゅうり	567 22.2 2.1	【リクエストメニュー】 6年生卒業前リク エストであり、牛乳ポイ ントリクエストメ ニューです。

※栄養価は、日本食品標準成分表八訂を用いて算出されています。

ことのは 事始めの「おこと汁」

2月8日は「事八日(ことようか)」ともいわれます。この日は「事始め(ことはじめ)」といって、田の神様をまつり、1年の農作業を始める日とされています。また地域によっては、逆に「事納め」としてお正月の行事をすべて収める日とされています。

この「事(こと)の日」には、無病息災と五穀豊穡を願い、さといも、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくなど、土からとれる農作物(物)を入れたみそ汁、「おこと汁」を食べる風習があります。この「おこと汁」には厄除けの願いも込め、あずきを入れることもあります。



去年のお事汁

★今月の地場野菜★



2月の「節分」には「豆まき」をします。豆は、マメ科に属する植物のたねです。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、無機質などの栄養素をバランスよく含み、食物繊維も豊富です。昔から日本人の食生活には、欠くことのできない食品でした。