



2月のこんだてひょう②



令和8年1月30日

小平市立小平第二小学校

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
20 金	チャプチェ丼♪		大根サラダ りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 粉寒天	七分つき米, ごま油, 緑豆はるさめ, きび糖, でんぷん, 油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜, 大根, キャベツ, レモン, りんごジュース	643 kcal 18.1 g 1.5 g
24 火	みそラーメン♪		豆腐のつくね揚げ 白菜のおかかあえ みかん	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 豆腐, 鶏肉, 卵, 焼きちくわ, 干ひじき, おかか削り節	中華めん, 油, ソフトパン粉, きび糖, でんぷん	にんにく, 長ねぎ, にんじん, もやし, いら, 白菜, 小松菜, みかん	540 kcal 24.1 g 2.8 g
25 水	チキンカレー ライス		春雨のレモン酢かけ フルーツポンチ♪	牛乳, 鶏肉	七分つき米, 油, じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, 緑豆はるさめ, きび糖, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 小松菜, レモン, りんご缶, パイン缶, 黄桃缶	609 kcal 16.6 g 1.4 g
26 木	ひじきごはん		ししゃもの かわりフライ♪ 田舎汁♪ 酢の物	牛乳, 鶏肉, 大豆, 干ひじき, 油揚げ, ししゃも, 削り節, わかめ	七分つき米, 油, 小麦粉, クラッカー, 黒ごま, きび糖, 板こんにゃく, さつまいも	にんじん, ごぼう, 大根, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	585 kcal 24.1 g 2.9 g
27 金	ごはん		あじのにんにくみそ焼き 肉豆腐 おひたし	牛乳, あじ, 赤みそ, 豚肉, 豆腐, うずら卵水煮, おかか削り節	七分つき米, きび糖, ごま油, 油, でんぷん	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, 小松菜, 白菜	621 kcal 32.0 g 2.2 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。
♪マークは、6年生からの「卒業するまでにもう一度食べたいメニュー」です。

2月 おいしな通信

2月3日は節分です。

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

給食では、大豆ごはん、いわしのつみれ汁を作ります。

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



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ゃくを食べるなどの風習が残っています。

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂分量や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

今月の小平野菜

長ねぎ 大根 小松菜 にんじん
キャベツ ケール 白菜 トマト
さつまいも



読書旬間献立

2日 ちくわのゆかり揚げ
(絵本 ちくわのわーさん)

ちくわのわーさんが、どこかへ急いでいるようです。寄り道ばかりのわーさんは、無事目的地までたどり着けるのでしょうか？

ゆかりを入れた衣をちくわにつけて、油で揚げて作ります！



4日 ホワイトシチュー

(絵本 ちょっとだけ ちょっとだけ)
お留守番中、テーブルの上のお鍋からはいい匂い。「ちょっとだけなら・・・。」と食べるうちに？野菜がたっぷり入ったシチューをしっとり煮込んで作ります！



2月6日～22日
ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック



冬季オリンピックに合わせて、2月6日は、イタリアの料理を食べます。お楽しみに！

- ・スパゲッティアマトリチャーナ
- ・ミルファンティ