

令和8年2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分爽風学園
市川市立稲越小学校

日	曜日	こんだて しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事	日	曜日	こんだて しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事
2	月	いなりずし わかめとろみうどん おかかあえ いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	こんぶ あじつけあぶらあげ とり さつまあげ わかめ こんぶ かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう ごま うどん てんぷん ごまあぶら さとう 	にんじん しいたけ ながねぎ キャベツ こまつな にんじん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.1 g	初午	12	木	ごはん チキンカレー チキンカツ ひじきのマリネ ひとくちぶどうゼリー ぎゅうにゅう	とり レンズめ とり ひじき ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら じゃがいも はちみつ さとう こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう オリーブオイル ひとくちぶどうゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり にんじん レモン たまねぎ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g	おわ カレ ー給 食
3	火	いわしごはん ちゃんこじる だいずいりおふのきなこラスク ぎゅうにゅう	いわし のり とり みそ いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい てんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう てんぷん こんにやく やきふ パター さとう こくとう	しょうが にんじん さやいんげん しょうが ながねぎ はくさい だいこん にんじん にら	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g	節分	13	金	スパゲティミートソース コールスローサラダ チョコバナナブラウニー ぎゅうにゅう	ぶた レンズめ ハム たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	カットスパゲッティ オリーブオイル さとう ごま オリーブオイル さとう さとう パター こむぎこ チョコレート ふんとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ バナナ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.7 g	パ レ ン タ イ ン
4	水	キムタクごはん はるまき はるさめスープ ぎゅうにゅう	ぶた ぶた とり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら はるさめ さとう てんぷん はるまきのかわ こむぎこ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが はくさいキムチ つぼづけ にんじん しょうが もやし にんじん たけのこ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g	立春 立 研	16	月	ごはん アジフライ スタミナなっとう すましじる ぎゅうにゅう	あじ なっとう のり とり みそ とり かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい こむぎこ パンこ なたねあぶら なたねあぶら さとう しらたき	しょうが こまつな にんにく しょうが にんじん ながねぎ だいこん にんじん みつば	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g	
5	木	ピザトースト イタリアンサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	ベーコン チーズ サラミ ウインナー しちいんげんまめ ぎゅうにゅう	しょうパン なたねあぶら さとう オリーブオイル さとう なたねあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ にんにく にんじん コーン たまねぎ セロリー こまつな	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g	ミラ ノ オリ ン ピ ッ ク	17	火	ごはん いかのピリッとジャン のりナムル とりだんごスープ ぎゅうにゅう	いか ツナ のり とり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい てんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま てんぷん はるさめ ごまあぶら	ながねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが ながねぎ はくさい にんじん しいたけ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g	ホ ワ イ ト 5 年 ス ク ー ル
6	金	ごはん ぎょうとくいたのりのつくだに たらやさいあんかけ おことじる はるみ ぎゅうにゅう	のり たら ぶた あずき こんぶ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう ごま こむぎこ てんぷん なたねあぶら さとう なたねあぶら さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい にんじん ごぼう ながねぎ だいこん はるみ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g	6 年 校 外 学 習	18	水	ごはん じゃこカレーふりかけ ひじきたまごやき とんじる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ とり ひじき たまご かつおぶし ぶた かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら なたねあぶら さとう ごまあぶら なたねあぶら さきいも こんにやく	たまねぎ にんにく しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん にんじん だいこん ごぼう	エネルギー 585 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g	ホ ワ イ ト 5 年 ス ク ー ル
9	月	ポテトピラフ チキンのトマトにこみ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル ベーコン とり ひよこまめ わかめ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう さやいんげん	さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト ポールかん きりぼしだいこん キャベツ さやいんげん	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g		19	木	ごましおごはん なまあげのにくみそに いぶりがっこあえ デコポン ぎゅうにゅう	ぶた みそ なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい ごま なたねあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら デコポン	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ ほうれんそう いぶりがっこ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g	ホ ワ イ ト 5 年 ス ク ー ル
10	火	ごはん とりつくねのネギしおだれ はっぼうみそしる ぎゅうにゅう	とり とり みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい てんぷん パンこ ごまあぶら さとう ごま なたねあぶら じゃがいも	れんこん しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ レモン ごぼう にんじん キャベツ こまつな	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g		20	金	ごはん とりのからあげ ごまあえ インドに ジョア ブルーベリーあじ	とり ぶた さつまあげ なまあげ ジョア	こめ きょうかまい さとう てんぷん なたねあぶら ごま さとう なたねあぶら じゃがいも さとう	にんにく キャベツ ほうれんそう もやし にんじん にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん	エネルギー 547 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.6 g	

日	曜日	こんだて おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事
24	火	いちごあげパン ハムキャベツサラダ トマトにくんだスープ ぎゅうにゅう	ハム ぶた ベーコン	コップパン なたねあぶら さとう オリーブオイル なたねあぶら でんぶん オリーブオイル じゃがいも さとう	いちご キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ しょうが なたねあぶら にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト ほうれん草	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.2 g	
25	水	ごはん ししゃものさらざあげ なっとうあえ せんべいじる ぎゅうにゅう	ししゃも なっとう かつおぶし とり かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい でんぶん なたねあぶら さとう せんべい	こめ きょうかまい ほうれん草 キャベツ だいこん にんじん なたねあぶら ごぼう こまつな	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g	(青森県) 郷土料理
26	木	ごはん ハッシュドポーク ハムサラダ ひとくちようなしゼリー ぎゅうにゅう	ぶた ハム	こめ きょうかまい オリーブオイル じゃがいも オリーブオイル さとう ひとくちようなしゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g	
27	金	ごはん あかうおのからじょうゆかけ ゆかりあえ じゃがたまみそしる ぎゅうにゅう	あかうお あぶらあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい ごぼう ごんぶ なたねあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが なたねあぶら はくさい きゅうり ゆかり にんじん たまねぎ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.2 g	
栄養価の2月平均値(稲越小3年生)		エネルギー 581Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.1g	※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 (2月の給食回数: 1~4年18回、5年15回、6年17回)				

立春

暦の上で冬が終わり春の始まりを意味する日で、節分の次の日です。月の運行をもとにした昔の暦ではお正月の前夜になり、「立春大吉」と縦に書いたお札を玄関に貼って、新しい年がよい年になることを願います。この字は左右対象で表から見ても裏から見ても同じに見えるため、もし鬼が家に入ってきて、ふり返ってこの字を見たときに「あれ、まだ家に入っていない…」と勘違いして出ていってしまうようにというおまじないから。立春には春の訪れを祝って特別にしつらえた和菓子や、白いものを食べると幸せを呼ぶという言い伝えから「立春大吉豆腐」もよく食べられます。

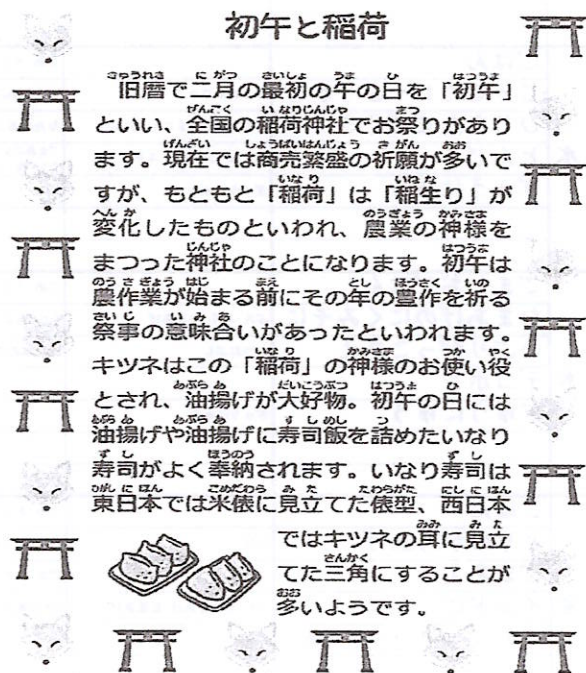
立春大吉



初午と稲荷

旧暦で二月の最初の午の日を「初午」といい、全国の稲荷神社でお祭りがあります。現在では商売繁盛の祈願が多いですが、もともと「稲荷」は「稲生り」が変化したものといわれ、農業の神様がまつた神社のことになります。初午は農作業が始まる前にその年の豊作を祈る祭りの意味合いがあったといわれます。キツネはこの「稲荷」の神様のお使い役とされ、油揚げが大好物。初午の日には油揚げや油揚げに寿司飯を詰めたいなり寿司がよく奉納されます。いなり寿司は東日本では米俵に見立てた俵型、西日本

ではキツネの耳に見立てた三角にすることが多いようです。



立春をむかえて暦の上では春ですが、寒さも厳しく、インフルエンザやかぜの流行も心配されます。好ききらいなく食べて、質のよい食事をし、夜はしっかり休んで、かぜに負けない体を作りましょう。



2/3 節分 春 → 夏 → 秋 → 冬

節分は「季節を分ける」という意味です。春夏秋冬の季節の変わり目ごとに年に4回あったのですが、特に冬と春の境目とされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。さまざまな行事や風習とともに伝えられています。



どうして
豆まきをするの?

豆まきは、「追儺」という中国から伝わった風習です。「鬼やらい」「厄払い」とも呼ばれました。わざわざをもたらすと信じられていた邪気をこわい鬼に見立て、それを家の中に入れないように、鬼が苦手とする豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。



鬼の苦手なもの

「いざいざ」
終魚弱

「いざいざ」
終魚弱
頭とヒラギのトゲを。この節分に食べて、玄関に貼って、厄払いをする風習があります。

