

2月給食だより

江東区立水神小学校
校長 千葉 一知
栄養士 守田 彩乃

2月4日は暦の上では立春ですが、気温は低いのでまだまだ寒い日が続きそうです。

朝ごはんに温かい飲み物や汁物を食べて、身体の中をしっかり温めて元気に登校しましょう。

今月の行事食

- ・ごはん
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・大豆入り辛子しょうゆあえ
- ・いわしのつみれ汁



節分は立春の前日で、旧暦の大晦日にあたり1年が始まる日とされました。

節分には炒った大豆をまく風習がありますが、地域によっては落花生をまくところもあります。

まいた後は自分の年齢+1粒の豆を食べることで、1年間健康でいられるという願いを込めます。

いわしも節分の食べ物として古くから関西地方で食べられています。

「季節の節目にには邪気が入りやすい」と考えられていたため、いわしの匂いを嫌って、鬼が逃げていくという意味で「魔除け」や「厄除け」として玄関先に飾るようになったようです。

給食ではいわしのすり身でつみれ団子を手作りして、体が温まるつみれ汁を作ります。

日本が昔から大切にしてきた季節の行事を食を通して楽しみましょう。

2月の給食目標

まもあと

きまりを守って後かたづけをしよう



ブロッコリーが指定野菜に！

2026年度から消費量が多い指定野菜にブロッコリーが加わります。これにより、年間を通して比較的安定した価格で購入できるようになります。1974年に加わった、じゃがいも以来です。今が旬の野菜で、筋肉を作るたんぱく質も多く含まれるので、成長期のみなさんは積極的に食べましょう。

ブロッコリーのヒミツ



さむきびきせつ
寒さ厳しい季節、
旬の野菜でのりきりましょう。



2月献立表



2026年

江東区立水神小学校 栄養士 守田

日	主食	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
2月 2月	ターメリックライス キーマカレー	ブロッコリー入りゆで野菜 いちご 2種類	牛乳, 豚肉 チーズ, レンズまめ	米, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, トマト キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, いちご	650 kcal 23.4
3火	ごはん 	じゃがいものそぼろ煮 辛子じょうゆあえ いわしのつみれ汁	牛乳, 豚肉, 削り節, 大豆, いわし, 卵	米, 麦, 油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, でん粉, 小麦粉	しょうが, にんじん, たまねぎ しいたけ, さやえんどう, はくさい, もやし, こまつな, だいこん, ねぎ	669 kcal 26.3
4水	ごまじゃこ チャーハン	野菜の甘酢づけ 春雨スープ みかん	牛乳, じゃこ, 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, ごま, ごま油, 砂糖, はるさめ	にんにく, しょうが, ねぎ, だいこん, にんじん, きゅうり しいたけ, はくさい, こまつな, みかん	595 kcal 20.8
5木	ジャムパン	エッググラタン ポテトのハニーサラダ	牛乳, 鶏肉, えび, 生クリーム, 卵, 粉チーズ	パン, バター, 油, 小麦粉, マカロニ じゃがいも, はちみつ	いちごジャム, たまねぎ, マッシュルーム キャベツ, きゅうり, にんじん	647 kcal 27.9
6金	五目おこわ	いかのしょうがやき 千草あえ すまし汁	牛乳, 鶏肉 油揚げ, いか, 卵 昆布, 削り節, 豆腐	米, もち米, 油, 砂糖, ごま油	にんじん, たけのこ, しいたけ しょうが, ほうれんそう, もやし, キャベツ, えのきたけ, ねぎ, こまつな	590 kcal 31.0
9月	ごはん	さけの香味やき じゃがいものピリ辛煮 昆布サラダ	牛乳, さけ 削り節, 昆布	米, 麦, 砂糖, ごま油, 油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, ごぼう, にんじん, キャベツ, はくさい, こまつな	616 kcal 27.2
10火	やきそば	青のりポテト 野菜の甘酢づけ 中華風コーンスープ	牛乳, 豚肉, のり, 卵	油, めん, じゃがいも, ごま, 砂糖, ごま油, でん粉	にんじん, キャベツ, だいこん, きゅうり, しょうが, たまねぎ, コーン	648 kcal 24.4
12木	ごはん	豚キムチ豆腐 じゃことコーンのナムル せとか	牛乳, 豚肉, 豆腐, じゃこ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, はくさい, たけのこ, にら せとか, こまつな, キャベツ, コーン	703 kcal 30.3
13金	ごはん	とり肉のねぎ塩ソース ゆで野菜 みそ汁	牛乳, 鶏肉, 削り節, 油揚げ, わかめ	米, 麦, でん粉, 砂糖, ごま油, ごま, じゃがいも	しょうが, ねぎ, はくさい, もやし, こまつな	655 kcal 27.5
16月	ごはん	さわらの西京やき 生揚げと野菜の煮物 ゆで野菜	牛乳, さわら, 生揚げ, 削り節	米, 麦, 油, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく, ごま	にんじん, さやいんげん, はくさい, もやし, こまつな	663 kcal 28.4
17火	ごま塩ごはん	酢豚 わかめスープ	牛乳, 豚肉, 削り節, 豆腐, わかめ	米, 麦, ごま, 油, じゃがいも, でん粉, 砂糖, ごま油	しょうが, たけのこ, にんじん, ピーマン, たまねぎ, しいたけ, ねぎ	671 kcal 25.4
18水	えびクリームライス	ブロッコリー入りゆで野菜 いちご 2種類	牛乳, 鶏肉, えび	米, 麦, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも 砂糖	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, いちご	655 kcal 23.1
19木	ダイスチーズパン	さけのパン粉やき ひよこ豆入りゆで野菜 白菜とベーコンのスープ	牛乳, さけ, ひよこまめ, ベーコン	パン, マヨネーズ, ごま油, 砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, はくさい	630 kcal 33.0
20金	ごはん	いかじやがいものチリソース 中華ゆで野菜 にらたまスープ	牛乳, いか, わかめ, 卵	米, 麦, 油, でん粉, じゃがいも, ごま油 砂糖, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, こまつな, もやし, にんじん, はくさい, にら	663 kcal 24.8
24火	カレー 南蛮うどん	いももち ゆで野菜 カルピスゼリー	牛乳, 鶏肉, 削り節, 寒天, ゼラチン, カルピス	でん粉, 砂糖, うどん, 油, じゃがいも, ごま	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, こまつな, はくさい, もやし, みかん	606 kcal 23.1
25水	ごはん	豆腐の中華煮 こまつなとひじきのナムル	牛乳, 豚肉, ひじき	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, しいたけ, はくさい, たけのこ, もやし, こまつな	679 kcal 27.1
26木	しらすチーズ トースト	ポトフ 白玉ポンチ	しらす, チーズ, 鶏肉, ウィンナー	パン, ごま, マヨネーズ, 油, じゃがいも, 白玉粉, 砂糖	にんじん, たまねぎ, キャベツ, みかん, パイン, りんご, いちご	607 kcal 20.9
27金	高野豆腐の そぼろ丼	ゆで野菜 卵と玉ねぎのみそ汁	牛乳, 豚肉, 高野豆腐, 削り節, 油揚げ, 卵	米, 麦, 油, でん粉	しょうが, たまねぎ, にんじん たけのこ, しいたけ, さやいんげん, はくさい もやし, こまつな	656 kcal 29.3