令和8年

2月 献立表

杉並区立松ノ木小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	フィッシュフライ サンド	○	チリコンカン いよかん	ホキ,牛乳,いんげん豆,ベーコン,豚肉,とり骨(スープ)	丸パン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,さとう	キャベツ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ホールコーン,トマト缶,いよかん	599 kcal 28.0 g 21.0 g 2.5 g
3 火	節分 献立 節分ごはん	○	鬼の金棒 沢煮わん 菊花みかん	ちりめんじゃこ,大豆,のり,牛乳,とり肉,たまご,赤色辛みそ,さば節（だし）,出し昆布,豚肉	米,麦,パン粉,さとう,白ごま,でんぷん,こんにゃく	ながねぎ,にんじん,ごぼう,たけのこ,乾しいたけ,だいこん,みつば,みかん	563 kcal 33.3 g 16.8 g 2.7 g
4 水	根菜カレーライス	○	大根サラダ りんご	豚肉,豚骨（スープ）,チーズ,牛乳,かつお節,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,里芋,バター,小麦粉,さとう,白ごま	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,だいこん,れんこん,ごぼう,トマト缶,こまつな,りんご	611 kcal 20.7 g 19.2 g 2.5 g
5 木	国内産食材の日 麦ごはん	○	鮭のおろし炊き 豚汁 白菜のおひたし	牛乳,マス,煮干し（だし）,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,かつお節	米,麦,でんぷん,油,さとう,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,だいこん,ごぼう,にんじん,ながねぎ,こまつな,はくさい,もやし	596 kcal 28.7 g 21.0 g 2.4 g
6 金	高野豆腐の そぼろごはん	○	のっぺい汁 キャベツとかぶのゆかりあえ	とり肉,高野豆腐,牛乳,さば節（だし）,油揚げ,とうふ	米,麦,油,さとう,こんにゃく,里芋,でんぷん	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,だいこん,こまつな,かぶ,キャベツ,ゆかり	564 kcal 24.3 g 19.4 g 2.3 g
9 月	ひじきごはん	○	めひかりの磯揚げ おこと汁 みかん	ひじき,とり肉,油揚げ,牛乳,めひかり,あおのり,さば節（だし）,生揚げ,あずき,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,油,こんにゃく,さとう,でんぷん,里芋	乾しいたけ,にんじん,しょうが,だいこん,ごぼう,ながねぎ,万能ねぎ,みかん	555 kcal 23.4 g 16.5 g 2.4 g
10 火	麦ごはん	○	ジャンボぎょうざ わかめスープ 中華酢あえ	牛乳,豚肉,さば節（だし）,わかめ,とうふ	米,麦,ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉,油,白ごま,はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,キャベツ,ながねぎ,ニラ,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,こまつな,もやし	554 kcal 21.5 g 16.4 g 1.8 g
12 木	麦ごはん	○	さめの韓国風だれ ビーフン炒め トックスープ	牛乳,さめ,豚肉,出し昆布,さば節（だし）,とり肉,たまご	米,麦,でんぷん,油,ごま油,さとう,ビーフン,トック	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,もやし,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,ながねぎ,こまつな	635 kcal 26.3 g 22.3 g 2.7 g
13 金	チキンライス	○	せん切り野菜スープ ショコラもち	とり肉,牛乳,ベーコン,レンズまめ,とり骨(スープ）,とうふ	米,麦,油,上新粉,白玉粉,さとう	にんじん,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,たまねぎ,グリンピース,キャベツ,こまつな,セロリー	607 kcal 20.4 g 16.3 g 2.3 g
16 月	麦ごはん	○	さわらのゆずみそ焼き かきたま汁 切干大根のナムル	牛乳,さわら,淡色辛みそ,さば節（だし）,とうふ,たまご	米,麦,さとう,でんぷん,油,ごま油,白ごま	ゆず,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,切干大根,もやし,にんにく	555 kcal 27.9 g 18.8 g 2.0 g
17 火	カレーうどん	○	大学芋 オレンジ	さば節（だし）,出し昆布,豚肉,かまぼこ,油揚げ,牛乳	うどん,油,でんぷん,さつまいも,さとう,水あめ,黒ごま	にんじん,乾しいたけ,たけのこ,たまねぎ,ながねぎ,こまつな,オレンジ	586 kcal 20.5 g 18.6 g 2.6 g
18 水	麦ごはん おからひじきふりかけ	○	親子焼き 塩麹肉じゃが いちご	ひじき,おから,かつお節,牛乳,とり肉,たまご,さば節（だし）,豚肉	米,麦,油,さとう,でんぷん,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,ながねぎ,にんじん,いちご	571 kcal 24.5 g 18.3 g 1.7 g
19 木	国内産食材の日 きつねごはん	○	きびなごの南蛮漬 具だくさんみそ汁 小松菜のいそ和え	油揚げ,牛乳,きびなご,さば節（だし）,出し昆布,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,のり	米,麦,さとう,でんぷん,油,じゃがいも	にんじん,ながねぎ,ごぼう,だいこん,はくさい,こまつな,もやし,ホールコーン	556 kcal 24.0 g 19.3 g 2.7 g
20 金	麦ごはん	○	鶏肉の変りみそ焼き けんちん汁 五色煮	牛乳,とり肉,赤色辛みそ,さば節（だし）,とうふ,油揚げ,焼ちくわ	米,麦,さとう,ごま油,こんにゃく,じゃがいも,油	にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,たけのこ,さやいんげん	566 kcal 25.5 g 19.9 g 2.3 g
24 火	わかめごはん	○	塩麹コロッケ 豆腐のすまし汁 野菜の甘じょうゆあえ	たきこみわかめ,牛乳,豚肉,さば節（だし）,とうふ,わかめ	米,麦,白ごま,油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,さとう	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ながねぎ,ほうれん草,もやし	597 kcal 19.9 g 19.8 g 2.0 g
25 水	鮭ピラフ	○	白菜の豆乳スープ アップルケーキ	鮭,牛乳,ベーコン,とり肉,豆乳,とり骨(スープ)	米,麦,油,豆乳バター,じゃがいも,米粉,さとう,小麦粉	たまねぎ,しめじ,にんじん,はくさい,ほうれん草,セロリー,りんご缶	640 kcal 21.7 g 20.8 g 2.6 g
26 木	チャンポン麺	○	野菜のごまだれあえ ホワイトポンチ	豚骨（スープ）,とり骨(スープ）,豚肉,かまぼこ,いか,むきえび,あさり水煮,牛乳,粉寒天,乳酸菌飲料	蒸し中華めん,油,でんぷん,白ごま,さとう	ながねぎ,しょうが,乾しいたけ,たけのこ,木茸,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな,パイン缶,もも缶	558 kcal 22.7 g 17.4 g 2.5 g
27 金	麦ごはん	○	揚げぶり大根 じゃがいものみそ汁 野菜のレモン酢かけ	牛乳,ぶり,さば節（だし）,わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,でんぷん,油,さとう,じゃがいも	だいこん,しょうが,えのきたけ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,レモン	612 kcal 24.7 g 22.6 g 2.5 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2月 給食だより

令和８年１月３０日
杉並区立松ノ木小学校
校長　笠原　秀浩
栄養士　山下　光

１年の幸福を願う「節分」の行事

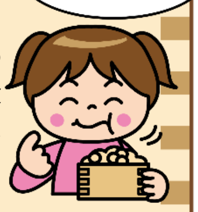
立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物

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。



恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“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。

かみかみふりかけ　レシピ

≪材料×4 人分≫

ちりめんじゃこ	15g	酢	8g
塩昆布	8g	みりん	8g
かつお節	6g	しょうゆ	4g
白いりごま	10g	さとう	8g
		水	8g

① 調味料を合わせて煮立たせる
② ちりめんじゃこを入れて煮る
③ 塩昆布、かつお節、ごまの順に入れ、水分がとんでパサパサになるまで弱火で炒める
④ できあがり

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？

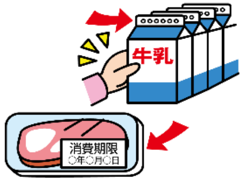
毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

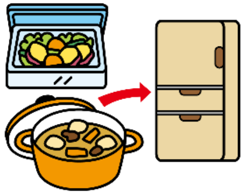
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

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

調理

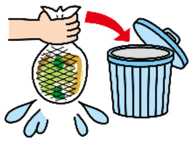
炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

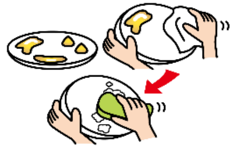
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。