



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

2月のこころてよひ

初午だんご（2日）

初午は、2月の最初の「午の日」に行われる稻荷神社のお祭りで、五穀豊穰や商売繁盛を祈願する重要な行事です。養蚕が盛んであった地域の伝統として、繭（まゆ）の豊作を願う「初午だんご」が作られることがあります。団子の形を繭に見立てて神様に供えてから、家族で食べられました。給食でも手作りの初午だんごを作ります。



節分（3日）

節分とは、季節の節目の「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」の前のことをいいますが、今では、「春の節分」を「節分」という認識が広まりました。春の節分は1年間の平穏無事と邪気を払う意味を込めて終といわしの頭を玄関先に飾り、鬼が家に入らないように煎り豆をまきます。給食では豆入りごはんといわしの竜田揚げを食べます。



おこと汁（6日）

おこと汁の「事」とは農作業のこと、農作業の準備に入る頃の2月8日を「事始め」とされています。気持ちも切り替わるこの節目の日に、五穀豊穰や無病息災を願って食べられたのが「おこと汁」です。おこと汁は、別名「六質汁」（むしつじる）とも呼ばれ芋、大根、人参、ごぼう、小豆、こんにゃくの6種類の具材が入った具だくさんのみそ汁です。



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



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（邪氣）”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

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、無言で丸かじります。

2026年の
恵方は
「南南東」



2
月

献立表



杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
2	月	きつねごはん 根菜汁 白菜の香りづけ 初午だんご	初午	とり肉,油揚げ,牛乳,とうふ,きな粉	米,麦,さとう,油,こんにゃく,里芋,米粉	にんじん,グリンピース,ごぼう,だいこん,ながねぎ,はくさい,ゆず	594 kcal 23.5 g
3	火	節分ごはん いわしの竜田揚げ 沢煮わん いよかん	節分	ちりめんじゃこ,大豆,牛乳,いわし,ぶた肉	米,麦,でんぶん,油,米粉,こんにゃく	しょうが,ごぼう,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,いよかん	623 kcal 27.9 g
4	水	麦ごはん れんこんバーグ 具だくさんみそ汁 ブロッコリーのサラダ		牛乳,ぶた肉,とり肉,とうふ,油揚げ,とうふ	米,麦,パン粉,でんぶん,油,さとう	れんこん,ながねぎ,にんじん,しょうが,しめじ,ごぼう,はくさい,こまつな,プロッコリー,キャベツ,りんご,たまねぎ	604 kcal 29.4 g
5	木	みそラーメン さつまいものフラワーチップ 白菜のナムル ワゴンキレイコンテスト1位 4の1リクエスト		ぶた肉,牛乳	蒸し中華めん,ごま油,さつまいも,油,さとう,はちみつ	にんにく,しょうが,もやし,きくらげ,ながねぎ,にんじん,こまつな,ホールコーン,はくさい,ほうれんそう	564 kcal 21.6 g
6	金	ひじきごはん めひかりの磯揚げ おこと汁 野菜のごまだれあえ	事始め	ひじき,とり肉,油揚げ,牛乳,めひかり,あおのり,生揚げ,あずき	米,麦,油,こんにゃく,さとう,米粉,油,里芋,こんにゃく,白ごま	乾しいたけ,にんじん,グリンピース,しょうが,だいこん,ごぼう,ながねぎ,こまつな,キャベツ	562 kcal 25.2 g
7	土	ハヤシライス サウピカンサラダ 果肉入りりんごゼリー		ぶた肉,牛乳,寒天,ゼラチン	米,麦,油,小麦粉,さとう,じゃがいも,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,こまつな,ホールコーン,アップルジュース,りんご	664 kcal 20.4 g
10	火	レーズンシナモンロール チリコンカン ブロッコリーとかぶのピクルス		牛乳,赤いんげん豆,大豆,ぶた肉,ベーコン	ぶどうパン,バター,さとう,油,米粉	セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,ブロッコリー,かぶ	573 kcal 25.1 g
12	木	麦ごはん 赤魚のおろし炊き 肉じゃが 小松菜のいそ和え		牛乳,赤魚,ぶた肉,もみのり	米,麦,でんぶん,米粉,油,さとう,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,だいこん,たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし,ホールコーン	604 kcal 26.2 g
13	金	チキンライス クラムチャウダー 米粉のブラウニー		とり肉,牛乳,あさり,ベーコン,豆乳,生クリーム,とうふ	米,麦,バター,油,じゃがいも,小麦粉,米粉,コーンスターク,さとう	にんじん,マッシュルーム,たまねぎ,グリンピース,レーズン	701 kcal 24.3 g
16	月	麦ごはん 鶏肉の変りみそ焼き かきたま汁 あいませ		牛乳,とり肉,とうふ,たまご,油揚げ	米,麦,さとう,でんぶん,こんにゃく	にんにく,ながねぎ,えのきたけ,ほうれんそう,だいこん,にんじん,ごぼう	582 kcal 27.4 g
17	火	あぶら麺丼 芋団子汁 三色和え		かまぼこ,たまご,刻みのり,牛乳,とり肉	米,麦,油,さとう,じゃがいも,でんぶん,油,ごま油,ごま	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリンピース,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな,もやし	573 kcal 22.8 g
18	水	スパゲッティーペスカトーレ カリカリ油揚げのサラダ フルーツポンチ(ぶどう寒天いり)		いか,えび,あさり,牛乳,油揚げ,粉寒天	スパゲティ,油,でんぶん,ごま油,さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,きゅうり,こまつな,キャベツ,パイン缶,もも缶,グレープジュース	594 kcal 27.4 g
19	木	麦ごはん ぶりの照焼 みみ汁 白菜のおひたし		牛乳,ぶり,油揚げ,かつお節	米,麦,でんぶん,里芋,小麦粉	だいこん,にんじん,こまつな,ながねぎ,えのきたけ,はくさい	583 kcal 26.7 g
20	金	豚肉とごぼうの混ぜご飯 卵焼き のっぺい汁 小松菜のいそ和え		ぶた肉,油揚げ,牛乳,とり肉,たまご,とうふ,のり	米,麦,油,こんにゃく,さとう,里芋,でんぶん	ごぼう,しょうが,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,ほししいたけ,だいこん,こまつな,はくさい,ホールコーン	595 kcal 26.3 g
24	火	麦ごはん チキンチキンごぼう せん切り野菜スープ 豆乳マヨボテトサラダ		牛乳,とり肉,豆乳	米,麦,でんぶん,油,さとう,ごま,じゃがいも	ごぼう,グリンピース,たけのこ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,セロリー,きゅうり,ホールコーン	647 kcal 21.6 g
25	水	フィッシュフライサンド ポトフ はるか		なます,牛乳,ぶた肉,ウインナーソーセージ	丸パン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも	キャベツ,セロリー,にんじん,たまねぎ,かぶ,かぶの葉,こまつな,セロリー,はるか	627 kcal 30.3 g
26	木	焼肉チャーハン 棒餃子 白菜スープ いちご		さつま揚げ,たまご,牛乳,ぶた肉,ベーコン	米,麦,油,さとう,ごま,ぎょうざの皮,ごま油,はるさめ	しょうが,にんにく,ながねぎ,こまつな,キャベツ,ニラ,にんじん,たまねぎ,はくさい,きくらげ,えのきたけ,いちご	615 kcal 25.6 g
27	金	麦ごはん たらのあけぼの焼き 塩豚汁 シャキシャキあえ		牛乳,たら,ぶた肉	米,麦,じゃがいも,さとう,ごま油	にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こまつな,しょうが,切干大根,もやし,きゅうり	568 kcal 27.2 g

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のです。