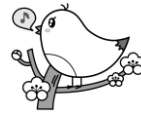


# 2月給食だよ!



2025年1月31日  
町田市立鶴川第一小学校  
校長 小林 繁  
栄養士 塩谷 恵理

暦の上で立春を迎える2月は、まだまだ寒くて乾燥する日が続きます。今年は寒暖差の大きい日が多く、体調を崩しやすい気候の日が多いようです。栄養をしっかりと取り、適度な運動をすることで病気を遠ざけることができます。寒さに負けない強い体を作りましょう。

## ☆2月の給食☆

### ☆2月3日(月) 節分にちなんだ献立

今年は2月2日が節分です!

節分と言えば豆まきです。昔から豆は悪いものをなくすと考えられてきました。鬼を寄せ付けないように、豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べます。

また、焼いたいわしの頭を柵の枝にさしいわしのおいと柵のとげで鬼を追い払う風習もあります。給食は、節分にちなんで「いわし」と「豆」を使った献立になっています。



## 豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前の日のことになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



©少年写真新聞社2025

### ☆日本味めぐり給食～沖縄県～

2月の日本味めぐりは沖縄県です。

タコライスにはメキシコ料理のタコスヒントに作られた料理といわれています。意外にも沖縄の飲食店発祥のメニューで、アメリカ軍兵士たちが、安くてお腹いっぱい食べられるようにと考えだされたそうです。

ご飯・タコミート・野菜が乗ってボリュームがあり栄養バランスの良い料理です。



### ☆6年生リクエスト給食 第2弾 第3弾

6年生の卒業まであと2か月です。中学校給食も始まっていますが、小学校で給食を食べることができるのはあと少しとなりました。

卒業までに食べたい給食アンケートでリクエストの上位に入ったメニューを作ります。

今月は2位のラーメンからコーンラーメンと3位のカレーからカツカレーを作ります、楽しみにしてください。

#### 《1月の産地》 1月9日～1月24日

人参(千葉)、玉ねぎ(北海道)、じゃが芋(北海道)、こまつな(東京)、キャベツ(神奈川・愛知)、きゅうり(群馬)、もやし(栃木)、ねぎ(埼玉)、セロリ(静岡・福岡)、白菜(群馬)、青梗菜(静岡)、にんにく(青森)、しょうが(高知)、にら(栃木)、大根(神奈川)、えのき(長野)、しめじ(長野)、ネーブルオレンジ(広島)、みかん(和歌山)、さわら(韓国)、ホキ(ニュージーランド・オーストラリア)、銀鮭(チリ)、豚肉(神奈川)、鶏肉(青森・岩手)、うるち米(茨城)、もち米(秋田)・牛乳・集乳エリア(北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重)

# 2がつのこんだてひょう



令和7年度

◎2月の給食目標は「好き嫌いをなくそう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分量
3月	<b>節分にちなんだ献立</b> ごはん いわしのかば焼き みつばのすまし汁 きな粉豆 	開きいわし、絹ごし豆腐 炒り大豆、きな粉	米、でんぶん、小麦粉、三温糖 白いりごま、あられ麩 上白糖、米白絞油	しょうが、人参、白菜、小松菜 糸みつば きになる野菜白ぶどう&ほうれん 草	539kcal 19.3g 12.9g 1.6g
4火	牛乳 シナモントースト ハニーサラダ 田舎風豆スープ	牛乳、豚肉、ベーコン 白いんげん豆	コッペパン、バター、上白糖 ひまわり油、はちみつ	キャベツ、人参、きゅうり、セロリ にんにく、玉ねぎ、パセリ	452kcal 17.2g 18.6g 1.5g
5水	牛乳 中華風おこわ わかめサラダ ☆トックスープ	牛乳、豚肉、鶏もも肉、 冷凍わかめ	米、もち米、ひまわり油、 三温糖、ごま油、トック でんぶん	しょうが、人参、たけのこ水煮 干し椎茸、青梗菜、きゅうり キャベツ、冷凍コーン、白菜キムチ にら、玉ねぎ、きくらげ、ねぎ	485kcal 17.6g 16.1g 2.8g
6木	牛乳 焼き鳥丼 からし和え 豆腐のすまし汁	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉 絹ごし豆腐、冷凍わかめ	米、こんにやく、三温糖 でんぶん	しょうが、ねぎ、にんにく、もやし 小松菜、人参、白菜、干し椎茸	518kcal 22.0g 14.5g 2.4g
7金	牛乳 チキンライス 薄焼き卵 ピクルス ABCスープ	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、豚肉 レンズ豆	米、ひまわり油、バター、 三温糖、上白糖、ABCマカロニ	玉ねぎ、人参、冷凍グリーンピース かぶ、かぶの葉、きゅうり、セロリ にんにく、キャベツ、小松菜 冷凍コーン	564kcal 24.1g 18.8g 3.4g
10月	牛乳 日本味めぐり給食～沖縄県～ タコライス にら玉スープ	牛乳、豚肉、サラダチーズ 絹豆腐、鶏卵	米、ひまわり油、でんぶん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参 冷凍コーン、きゅうり、にら	513kcal 22.4g 19.5g 3.4g
12水	牛乳 梅ごはん 肉じゃが キャベツの酢みそ和え くだもの	牛乳、豚肉、白みそ	米、ひまわり油、じゃがいも つきこんにやく、三温糖 白すりごま	乾燥力かり梅、人参、玉ねぎ しめじ、きゅうり、キャベツ もやし、冷凍さやいんげん、いちご	494kcal 17.5g 12.1g 2.4g
13木	牛乳 麦ごはん あじの甘酢漬 根菜の炒め物 ささみのすまし汁	牛乳、あじ、豚肉、鶏ささみ肉 赤みそ	米、大麦、でんぶん、米白絞油 三温糖、ひまわり油 白いりごま、緑豆春雨	人参、玉ねぎ、ごぼう、切干大根 蓮根、かぶ、冷凍さやいんげん 赤パプリカ、黄パプリカ、ねぎ 干し椎茸	584kcal 26.7g 18.7g 2.4g
14金	ココア バレンタインメニュー♡ スパゲティ・ナポリタン コーンサラダ チョコチップケーキ	牛乳、鶏卵、調理用牛乳 ベーコン	スパゲティ、ひまわり油 バター、三温糖、上白糖 チョコチップ、粉糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム水煮 ピーマン、キャベツ、きゅうり 冷凍コーン	579kcal 19.7g 22.0g 2.2g
18火	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも 四湖豆腐 ラーラー・ツァイ	牛乳、ししゃも、豚肉 木綿豆腐	米、大麦、でんぶん、ごま油 三温糖、ひまわり油	にんにく、しょうが、人参、白菜 ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮 ピーマン、きゅうり、トマト缶	530kcal 24.9g 19.8g 2.4g
19水	牛乳 世界の料理の給食～コロンビア～ アロス・コン・ポーヨ ポイル野菜 アヒアコ	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉 ベーコン	米、オリーブ油、ひまわり油 じゃがいも、三温糖	にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン 赤パプリカ、キャベツ、きゅうり 冷凍コーン、パセリ	501kcal 17.9g 19.1g 2.9g
20木	牛乳 6年生/クエスト給食 ② コーンラーメン 中華風蒸しパン ☆町田産ゆずゼリー	牛乳、豚肉、豚ひき肉、赤みそ 白みそ、調理用牛乳 町田産ゆずゼリー	冷凍ラーメン、ひまわり油 ごま油、三温糖、小麦粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ キャベツ、ねぎ、冷凍コーン 干し椎茸、たけのこ水煮	604kcal 24.8g 19.4g 3.2g
21金	牛乳 ごはん 鯖のみそ煮 じゃがいものきんぴら 沢煮椀	牛乳、さば、豚肉、豚ひき肉 油揚げ	米、三温糖、ごま油、米白絞油 じゃがいも、つきこんにやく 白いりごま	しょうが、ごぼう、人参、大根 冷凍さやいんげん、干し椎茸 ねぎ	580kcal 26.3g 20.4g 2.8g
25火	牛乳 鮭わかめご飯 お好みポテト 冬野菜のあんかけ汁 くだもの	牛乳、炊込みわかめ、鮭 青のり、糸削り、鶏むね肉 油揚げ	米、白いりごま、米白絞油 じゃがいも、三温糖、でんぶん	人参、大根、えのきだけ、白菜 ねぎ、小松菜、りんご	535kcal 18.0g 16.5g 1.9g
26水	牛乳 麦ごはん タラのあけぼの焼き おひたし 眞汁	牛乳、真たら、鶏むね肉 油あげ、木綿豆腐、大豆 赤みそ、白みそ	米、大麦、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、ねぎ	532kcal 29.0g 18.8g 2.6g
27木	牛乳 6年生/クエスト給食 ③ カツカレーライス ゆで野菜のマスタード風味	牛乳、粉チーズ、ひよこ豆 豚ひれ肉	米、ひまわり油、じゃがいも 小麦粉、バター、三温糖 パン粉、生パン粉、米白絞油 オリーブ油、白いりごま	にんにく、しょうが、セロリ、人参 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり りんご	659kcal 25.2g 24.5g 3.0g
28金	牛乳 ソフトフランスパン さわやかサラダ チリコンカン くだもの	牛乳、豚ひき肉、大豆	ソフトフランスパン ひまわり油、三温糖、米粉	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ にんにく、トマト缶、 トマトフォンデュ はるみオレンジ	553kcal 25.0g 21.3g 2.9g

印はまち☆ベジ使用献立です。

\*材料等の都合により変更になることがあります。

◆献立表の栄養価は3.4年生のものです

