

| 日 | こんだてめい | 牛乳 | 赤の仲間□ 血や肉になる | 緑の仲間□ 体の調子を整える | 黄の仲間□ 熱や力の元になる | エナジーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|-----------|--|----|---|--|--|---------------------------------------|
| 2 (月) | ピリヤニ(カレーピラフ) トマトと豆乳のパスタスープ コーンサラダ | ○ | 牛乳, とりもも肉, ウィンナー(卵不使用), ベーコン(卵不使用), 大豆, 無調整豆乳 | にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, トマト缶, ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし, きゅうり | 米, サラダ油, マカロニ(卵不使用), 三温糖 | 558 kcal 21.0 g 20.7 g 2.8 g |
| 3 (火) | 【日本の食文化を学ぼう～節分】 節分ごはん いわしのかば焼き 即席漬け じゃがいものみそ汁 | ○ | 牛乳, 大豆, あおのり, いわし, 刻み昆布, 油揚げ | しょうが, はくさい, にんじん, こまつな, りょくとうもやし | 米, 三温糖, かたくり粉, 米粉, 上白糖, じゃがいも, つきこんにゃく | 557 kcal 24.5 g 19.2 g 2.6 g |
| 4 (水) | 豚すき丼 大根のごま酢和え みかん | ○ | 牛乳, 豚もも肉, 焼き豆腐 | しょうが, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, こまつな, だいこん, きゅうり, みかん | 米, サラダ油, しらたき, 三温糖, かたくり粉, 白ごま | 576 kcal 22.3 g 15.0 g 1.9 g |
| 5 (木) | ごはん サバの甘辛ソース わかめサラダ 豆腐スープ | ○ | 牛乳, さば, わかめ, 木綿豆腐 | しょうが, にんにく, たまねぎ, きゅうり, にんじん, りょくとうもやし, こまつな | 米, 三温糖, サラダ油, かたくり粉, ごま油 | 589 kcal 23.5 g 24.7 g 2.2 g |
| 6 (金) | ジョア(マスカット) 高菜チャーハン 鶏のから揚げ♪ 春雨スープ | - | ジョア(マスカット), ちりめんじゃこ, 鶏もも肉, わかめ | しょうが, にんじん, たかな漬, ねぎ, にんにく, りょくとうもやし, 干しいたけ, はくさい | 米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, ごま油, 白ごま, 上白糖, かたくり粉, りょくとうはるさめ | 518 kcal 20.8 g 14.6 g 2.9 g |
| 9 (月) | ごはん 魚のゴマみそ焼き 和風サラダ けんちん汁 | ○ | 牛乳, まだら, 絹ごし豆腐, 油揚げ | こまつな, りょくとうもやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ | 米, 三温糖, 白すりごま, 白ごま, サラダ油, つきこんにゃく | 519 kcal 26.7 g 14.3 g 2.5 g |
| 10 (火) | キムタクごはん♪ 凍り豆腐のもっちり揚げ かきたま汁 | ○ | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 凍り豆腐, 絹ごし豆腐, たまご, わかめ | しょうが, にんじん, たくあん, はくさい, キムチ, たまねぎ, こまつな | 米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 上白糖 | 606 kcal 23.8 g 23.6 g 2.7 g |
| 12 (木) | パンpink食パン サーモンチャウダー ひじきと青大豆のサラダ | ○ | 牛乳, とりもも肉, 大豆, しろさけ, 調理用牛乳, 生クリーム, 干ひじき, 青大豆 | にんにく, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり | パンpink食パン, オリーブ油, じゃがいも, 上新粉, サラダ油, 三温糖 | 530 kcal 28.3 g 23.6 g 2.1 g |
| 13 (金) | 和風スパゲッティ イタリアンサラダ 豆腐のガトーショコラ | ○ | 牛乳, ベーコン(卵不使用), とりもも肉, きざみのり, 木綿豆腐, 調理用牛乳 | にんにく, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, こまつな, キャベツ, きゅうり | ハーフスパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, 三温糖, 黒砂糖, パイオレット粉, 米粉, チョコチップ(乳使用) | 555 kcal 21.5 g 21.0 g 2.2 g |

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」

大巻きずし。その年の歳神様がいとされる恵方をむき、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか?牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりますが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

今月のまち☆ベジ ジャがいも

～1月の給食食材の産地について～
 ねぎ(鶴川)、じゃがいも(鶴川)、こまつな(町田)、さつまいも(鶴川)、玉ねぎ(北海道)、にんじん(千葉)、大根(神奈川)、キャベツ(愛知)、きゅうり(群馬・宮崎)、もやし(栃木)、ほうれんそう(埼玉)、しょうが(高知)、ごぼう(青森)、にら(栃木)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、ほんかん(愛媛)、みかん(愛媛)、鮭(北海道)、さば(ノルウェー)、ししゃも(アイスランド)、いか(バール)、豚肉(神奈川)、鶏肉(岩手)、米(山形、千葉)

夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味

秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味

| 日 | こんだてめい | 牛乳 | 赤の仲間□ 血や肉になる | 緑の仲間□ 体の調子を整える | 黄の仲間□ 熱や力の元になる | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|-----------|---------------------------------------|----|-------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| 16 (月) | カレーそばごはん たまご焼き きゅうりの華風づけ みそ汁 | ○ | 牛乳, 鶏ひき肉, 凍り豆腐, 大豆, たまご, 油揚げ | にんじん, 干しいたけ, ねぎ, たまねぎ, 葉ねぎ, だいこん, きゅうり, ぶなしめじ | 米, サラダ油, 三温糖, ごま油, じゃがいも | 580 kcal 29.0 g 21.3 g 3.1 g |
| 17 (火) | みそラーメン♪ 野菜のゆかり和え チーズいももち♪ | ○ | 牛乳, 豚もも肉, ダイスチーズ | にんにく, しょうが, にんじん, りょくとうもやし, うもやし, キャベツ, ねぎ, なら, しなちく(メンマ), だいこん, ゆかり | 蒸し中華めん(卵不使用), サラダ油, 上白糖, ごま油, じゃがいも, かたくり粉, 三温糖 | 575 kcal 21.4 g 21.3 g 3.1 g |
| 18 (水) | ごはん さばの味噌煮 ごまかし和え すまし汁 | ○ | 牛乳, さば, 油揚げ | しょうが, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, だいこん, ねぎ | 米, 三温糖, かたくり粉, 白ごま, 上白糖, つきこんにやく, じゃがいも | 637 kcal 24.5 g 25.9 g 3.3 g |
| 19 (木) | ごま入りわかめごはん 肉じゃが 焼きししゃも デコボン | ○ | 牛乳, 炊き込みわかめ, 豚もも肉, ししゃも | にんじん, たまねぎ, デコボン | 米, 白ごま, サラダ油, つきこんにやく, じゃがいも, 三温糖 | 563 kcal 24.4 g 16.9 g 1.9 g |
| 20 (金) | 麦ごはん マーボー豆腐 中華和え ぼんかん | ○ | 牛乳, 豚ひき肉, 絹ごし豆腐 | にんにく, しょうが, たけのこ缶, 干しいたけ, にんじん, なら, ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, ぼんかん | 米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油 | 547 kcal 22.7 g 16.4 g 2.2 g |
| 24 (火) | ビビンバ うずらとわかめのスープ ぶどうゼリー | ○ | 牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ, わかめ, 木綿豆腐, うずら卵, 粉寒天 | にんにく, しょうが, たけのこ缶, にんじん, りょくとうもやし, こまつな, ねぎ, ぶどうジュース | 米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 上白糖 | 578 kcal 21.5 g 19.1 g 2.5 g |
| 25 (水) | 豆入りチキンカレー 手作り福神漬け いよかん | ○ | 牛乳, 大豆, ひよこめ, とりもも肉 | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, きゅうり, だいこん, れんこん, なす, いよかん | 米, 米粒麦(こめつぶむぎ), サラダ油, じゃがいも, 米粉, 三温糖 | 585 kcal 20.7 g 15.5 g 2.8 g |
| 26 (木) | かしわパン コロッケ フレンチサラダ ABCスープ♪ | ○ | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆, レンズまめ | にんじん, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, セロリ | かしわパン, じゃがいも, サラダ油, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾燥), 上白糖, オリーブ油, A B C マカロニ | 558 kcal 21.9 g 22.7 g 3.0 g |
| 27 (金) | 麦ごはん 赤魚の香味焼き もやしサラダ 豚汁 | ○ | 牛乳, あかうお, 豚もも肉, 油揚げ | にんにく, しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ | 米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 三温糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま, サラダ油, じゃがいも | 544 kcal 28.4 g 17.9 g 2.3 g |

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍が目安です。

☆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繋がります。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。

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。

☆チョコレートについて

お菓子や飲み物など、幅広い年代で親しまれるチョコレート。さまざまな種類がありますが、板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは「ショコラトル（苦い水）」と呼ばれ、飲み物として利用されていました。ヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになり、固形のチョコレートも生み出されました。日本へは、18世紀に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが製造されるようになったのは昭和30年代以降のことです。

ミルク
チョコレート

スイート
チョコレート

乳製品を加えないで作る。ビター
チョコレートともいう。

ホワイト
チョコレート

ココアバターを原料とする白いチョコレート。

