

令和8年2月



小田原市立下府中小学校



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	Iエネルギー (kcal)			えいようしから ひとくちメモ	
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						塩分 (g)				
2	月	ぎゅうにゅう ごはん えほうまき とりつみれじる てまきのり	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそとりにく にくだんご のり	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん はねぎ	614	24.7	20.3		
						1.5				
3	火	ぎゅうにゅう (ゆでめん) チゲうどん じゃがいものそばろに	ゆでめん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく だいたミート	にんじん はくさい もやし ながねぎ しょうが たまねぎ しらたき いんげん	634	27.3	19.9		温かい汁で 身体を温めよう
						2.0				
4	水	ぎゅうにゅう ごはん さわらのこみやき こんさいじる あおないため	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ とうふ	しょうが はねぎ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ チンゲンサイ コーン	620	25.6	19.6	さわら(鯖)は魚に 春と書くように、こ れからが旬の魚	
						1.7				
5	木	ぎゅうにゅう くらパン ミートグラタン まめとやさいのスープ	くらパン あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいたミート チーズ とりにく ひよこまめ ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん こまつな	624	26.7	21.8		チーズをたっぷりど のせてオープンで 焼くよ
						2.5				
6	金	ぎゅうにゅう (ごはん) こまつなぶたにくどん はくさいのとりみじる マスカットゼリー	ごはん あぶら さとう ごま マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき こまつな はくさい もやし はねぎ	612	22.2	17.2	神奈川県産の 小松菜を使用	
						1.7				
9	月	ぎゅうにゅう ごはん ツナのさんしょくどん こめこマカロニのスープ	ごはん あぶら さとう こめこマカロニ	ぎゅうにゅう ツナ にくだんご	しょうが にんじん コーン えだまめ もやし はねぎ	618	22.3	18.1		米粉マカロニは ハートの形をしてい るよ
						1.6				
10	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) わかめラーメン はるまき	ホットラーメン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ はるまき	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ	601	23.3	21.1	パリッと油で揚げた 春巻き	
						2.2				
12	木	ぎゅうにゅう コッペパン やきそば ウインナー とうふとコーンのスープ	コッペパン あぶら スパゲッティ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが コーン はねぎ	653	29.8	27.3		パンに焼きそばや ウインナーをはさん でみよう
						3.2				
13	金	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう けんちんじる	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう えだまめ こんにやく にんじん だいこん はねぎ	633	20.7	17.6	チキンチキンごぼう は山口県の郷土料 理	
						1.5				

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。

2月は暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒くて乾燥する日が続きます。引き続き手洗いや早寝早起きを心がけましょう。体調を崩しやすい時期なので、栄養バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。

節分とは

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いをこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。暦の上で春が始まる「立春」の日の前日が、冬と春を分ける大切な日として「節分」と呼ばれるようになりました。

今年の節分は、2月3日(火)です。給食では、その前日に節分献立として、自分でのりに巻いて食べるセルフ恵方巻を提供します。おいしく食べて、健康で幸せに過ごしたいですね。



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	Iエネルギー (kcal)			えいようしから ひとくちメモ
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
16	月	ぎゅうにゅう ごはん とりとさつまいものヤンニョム ふう チャプチェ	ごはん あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ みそ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ にら	690	韓国料理献立		
						22.4			
						19.9			
						1.8			
17	火	ぎゅうにゅう ソフトめん トマトソース マーブルケーキ	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ かたくりこ ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく レバーチップ だいたミート ツナ たまご	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト いんげん	710	ケーキの中で一番 人気のマーブル ケーキ		
						27.0			
						22.9			
						2.0			
18	水	ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい あげぎょうざ	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく じざかなはんぺん こおりどうふ ぎょうざ	しょうが にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ	659	八宝菜は具だくさ んの中華炒めのこ と		
						24.0			
						24.0			
						1.2			
19	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン ポークビーンズ カラフルソテー	こめこロールパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ひよこまめ ミックスビーンズ だっしふんにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな	626	だいたは乾燥した ものを給食室で ゆっくりと煮てやわ らかくするよ		
						30.4			
						24.6			
						2.4			
20	金	ぎゅうにゅう (しろおこわ) ちゅうかおこわ ゆばのスープ	しろおこわ ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ゆば	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ えだまめ もやし はねぎ	571	姉妹都市日光市と のコラボメニュー		
						24.1			
						18.9			
						2.2			
24	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) わふうしょうゆラーメン かわりきんぴら	ホットラーメン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると さつまあげ	にんじん もやし ごぼう いんげん	629	だし香る和風しょう ゆラーメン		
						26.8			
						20.8			
						2.2			
25	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス ポパイソテー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん コーン もやし ほうれんそう しめじ	637	みんなに人気のハ ヤシライス		
						21.1			
						20.3			
						1.8			
26	木	ぎゅうにゅう チーズパン しろみざかなのプロバンスふ う ジュエリンヌスープ げんきヨーグルト	チーズパン あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく ヨーグルト	にんにく セロリー たまねぎ トマト にんじん キャベツ	597	フランスのプロバン ス地方の料理		
						28.4			
						23.2			
						2.7			
27	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみひじきごはん ごじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく しろはなまめ みそ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ながねぎ	616	給食室の大きな釜 で炊いたひじきご はん		
						25.1			
						21.1			
						2.4			

日光市との姉妹給食

ゆばを使ったメニューが登場！

小田原市は二宮尊徳の生まれた地であり、日光市は尊徳の亡くなった地であるという深いつながりから、小田原市と日光市は姉妹都市となりました。

そんな、姉妹都市である日光市特産の「ゆば」を使用した温かいスープが2月20日（金）に登場します。ぜひ、給食を通して日光市の伝統ある食文化を体験してみましょう。

だんだんと年度末が近づいてきましたね。

みなさんは普段の生活習慣をふりかえる機会はありますか？バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠などは健康に過ごすために大切です。ぜひ、ふりかえてみましょう。

