２月給食だより

令和８年１月30日
品川区立第三日野小学校
校　長　松本　　覚
栄養士

２月３日は「立春」で暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きそうです。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行する時期ですので、外出後は手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

風邪のときの食事

エネルギーと水分が取れて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。

２月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に４回ありますが、昔の人は立春を１年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの

～おすすめレシピの紹介～

「ツナサラダ」

【材料（１人分）】

ツナ（油漬）	10ｇ
キャベツ	20ｇ
きゅうり	10ｇ
人参	5ｇ
酢	1ｇ
砂糖	0.6ｇ
しょうゆ	3ｇ
サラダ油	1ｇ
玉ねぎ（すりおろし）	5ｇ

【作り方】

① キャベツは短冊切り、きゅうりは半月切り、人参は千切りにする。
② 野菜をゆでる。冷ます。
③ 酢～玉ねぎ（すりおろし）を煮立て、ドレッシングを作る。
④ ツナ、野菜、ドレッシングをあわせて完成。

２がつ　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
2 月	○	ハッシュドポーク はくさいスープ りんご	豚肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 三温糖	ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ たまねぎ にんじん にんにく 白菜 ねぎ りんご	624 20.1
3 火	○	いわしのかばやきごはん おひたし さつまじる	いわし 糸けずり節 豆腐 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 さつまいも サラダ油	もやし にんじん 小松菜 大根 こんにゃく ごぼう	648 27.7
4 水	○	みそラーメン やさいとわかめのすのもの だいがくいも ★リクエスト給食	豚肉 赤みそ 生わかめ 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 黒ごま さつまいも 三温糖 水あめ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	616 21.8
5 木	○	ごはん ししゃものねぎだれソース ゆでやさいわふうドレッシング とんじる	ししゃも 豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖 じゃがいも サラダ油	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 大根 ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう	581 23.2
6 金	○	シナモントースト コーンシチュー みかん	牛乳 生クリーム 鶏肉	食パン バター 三温糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん ﾎｰﾙｺｰﾝ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ みかん	604 21.2
9 月	○	ジャージャーめん あおのりポテト あおなのスープ	豚ひき肉 大豆 八丁みそ 赤みそ あおのり 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でんぷん サラダ油	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜	622 25.9
10 火	○	びりんめし たらのさいきょうやき にびたし むらくもじる	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 大豆 甘みそ たら 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 でんぷん	ごぼう にんじん 干しいたけ キャベツ 小松奈 もやし たまねぎ	607 33.7
11 水	けんこくきねんのひ					
12 木	○	ナン ドライカレー マセドアンサラダ とうにゅうスープ	豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	ナン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖 でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ キャベツ 小松菜	586 24.4
13 金	○	ごはん ぎせいどうふ じゃこあえ みそしる	卵 豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 さつまいも	ねぎ ほうれん草 干しいたけ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 小松菜	614 26.2
14 土	○	チキンライス マカロニスープ チョコもっちー ★リクエスト給食	鶏肉 豆乳 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 マカロニ チョコチップ 米粉 上白糖	たまねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ	612 18.4
16 月	ふりかえきゅうぎょうび					
17 火	○	ホイコーローどん はるさめスープ いちご	豚肉 八丁みそ 赤みそ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油 春雨	キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく もやし ねぎ 小松菜 しょうが 苺	586 22.5
18 水	○	ごはん さんがやき あげやさいのきんぴら みそしる	豆腐 赤みそ あじ 油揚げ 白みそ 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 ごま油 でんぷん 三温糖	ねぎ しょうが にんじん れんこん ごぼう 白菜 さやいんげん たまねぎ	581 23.1
19 木	○	ルーローハン チーズいりぱりぱりひじき きのこスープ	豚肉 ダイスチーズ ひじき 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油 春巻きの皮 小麦粉	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく エリンギ しめじ えのきだけ	583 20.1
20 金	○	ミルクパン コロッケ ツナサラダ ジュリエンヌスープ	豚ひき肉 大豆 ツナ 鶏肉 牛乳	ミルクパン パン粉 小麦粉 じゃがいも ポテトフレーク サラダ油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ	605 24.6
23 月	てんのうたんじょうび					
24 火	○	ゆかりごはん とりのてりやき いそかあえ みそしる	鶏肉 糸けずり節 刻みのり 白みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 さつまいも	ゆかり しょうが キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ にんじん	585 24.1
25 水	○	スパゲッティカレーミートソース やさいスープ ぶどうゼリー	豚ひき肉 大豆 鶏肉 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ぶどうジュース	602 26
26 木	○	ちゃめし おでん ごまあえ みかん	昆布 うずら卵 生揚げ 揚げボール 焼き竹輪 結び昆布 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 ちくわぶ ごま ねりごま 三温糖	大根 にんじん こんにゃく もやし　小松菜	629 24.8
27 金	○	ごはん さわらのちゅうかふうピリカラやき チャーホーサイ たまごスープ	さわら 豚肉 卵 豆腐 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 春雨 サラダ油 でんぷん	もやし キャベツ にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ小松菜	592 28.8

※エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。