

# はくはくだより2月

令和8年 1月31日  
小金井市立本町小学校  
栄 養 士

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気が災難を起こす「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）



2月3日 節分



## 節分にまつわる食べ物



ふくまめ  
**福豆**

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。

よくかんで食べよう！



2026年の恵方は「南南東」



**恵方巻き**  
太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方向を「恵方」を向けて、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

※利用大豆・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。

## ミラノ・コルティナオリンピック開催



オリンピックは、4年に一度、夏と冬に開催される世界初スポーツの祭典です。2月6日から22日まで、イタリアのミラノとコルティナ・ダンツェツォで冬季オリンピックが開催されます。8競技116種目が実施されます。それにちなんで、給食でもイタリア料理を取り入れたメニューを作りました。イタリアでは、トマトやにんにく、オリーブオイルを使う料理がたくさんあります。その中で、給食はマルゲリータを作ります。本町小のマルゲリータは、トマトとオリーブオイルをたっぷり使ったソースをパンに塗り、チーズをのせて焼きました。



## 2月は「省エネルギー月間」です！

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？



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。



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。



炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の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。



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。



## 2月よていこんだててひょう

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の動きを整える	1皿あたりの たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の動きを整える	1皿あたりの たんぱく質
2月	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん しおちゃんこじる くだもの	鶏肉、鶏卵、みれ、木綿豆腐	米、三温糖、米ぬか、にんじやく	CAUA、納豆、わかめ、わかめ、わかめ	589 kcal 20.8 g	17日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん マーボー豆腐 チンゲンサイのスープ	鶏肉、木綿豆腐、鶏卵、赤味噌	米、三温糖、かたくり粉	CAUA、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しょうが、玉ねぎ	596 kcal 23.7 g
3日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん いわしのかば焼き こまあえ うちまめじる	いわし、大豆、鶏卵、豆腐、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、三温糖、豆油	CAUA、ごま油、ごま油	671 kcal 26.5 g	18日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん チキンピリヤニ ビーンズスープ ゆでやさしいサラダ	鶏肉、ベーコン、鶏卵、大豆、鶏卵、生、かたくり粉、しょうが、しょうが、しょうが	米、三温糖、オリーブ油、米ぬか	CAUA、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しょうが、玉ねぎ	603 kcal 23.0 g
4日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん ざくざくチャーハン おいもとまめのサラダ	鶏肉、大豆、鶏卵、鶏、ポークハム	米、鶏卵、五穀、豆油、かたくり粉、白米	CAUA、ごま油、ごま油	593 kcal 20.5 g	19日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん チキンステーキ こふきいも コーンチャウダー	鶏肉、ベーコン、鶏卵、クリーム、鶏卵、鶏卵	米、三温糖、しょうが、しょうが、しょうが	CAUA、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しょうが、玉ねぎ	659 kcal 26.3 g
5日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん ようふうにくじゃが しろういんげんまめのスープ	鶏肉、鶏卵、いんげん、たまご、しょうが	米、おろし、鶏卵、しょうが、しょうが	CAUA、しょうが、しょうが、しょうが	595 kcal 22.4 g	20日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん じゃこチャーハン さっぱりみそスープ くだもの	鶏肉、たまご、鶏卵、鶏卵、赤味噌	米、三温糖、しょうが、しょうが、しょうが	CAUA、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しょうが、玉ねぎ	583 kcal 21.2 g
6日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん マルゲリータ ふわふわたまごスープ マリネサラダ きゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん	ベーコン、鶏肉、たまご、こいね	米、三温糖、鶏卵、鶏卵	CAUA、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しょうが、玉ねぎ	599 kcal 27.6 g	24日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん どりのからあげ じゃがいもきんぴら かぶのみそ汁	鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、かたくり粉、米、かたくり粉、米、かたくり粉	CAUA、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しょうが、玉ねぎ	686 kcal 26.0 g
9日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん あけどりとさいのあますあん わかめスープ	鶏肉、大豆、鶏卵、鶏、鶏、鶏	米、かたくり粉、米、かたくり粉、米、かたくり粉	CAUA、ごま油、ごま油	634 kcal 21.7 g	25日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん カレーライス フルーツゼリーパンチ	鶏肉、たまご、鶏肉、鶏肉	米、しょうが、しょうが、しょうが	CAUA、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しょうが、玉ねぎ	675 kcal 17.9 g
10日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん やきそばのこうごはんとあぶらあげのまぜごはん	鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、しょうが、しょうが、しょうが	CAUA、ごま油、ごま油	587 kcal 26.0 g	26日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん きんぎょおひげ ジャーマンポテト ABCコロコロスープ	鶏肉、たまご、鶏肉、鶏肉	米、しょうが、しょうが、しょうが	CAUA、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しょうが、玉ねぎ	636 kcal 20.8 g
12日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん ぶたにくのしぐれにどん きわわかめとツナのだめもの こまつなみそじる	鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、しょうが、しょうが、しょうが	CAUA、ごま油、ごま油	635 kcal 25.0 g	27日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん スパゲティソース パリパリサラダ	鶏肉、たまご、鶏肉、鶏肉	米、しょうが、しょうが、しょうが	CAUA、にんにく、しょうが、玉ねぎ、しょうが、玉ねぎ	614 kcal 22.3 g
13日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん ジョア（ブーン） エクレシアパン ミネストローネ マリネサラダ	ベーコン、鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、しょうが、しょうが、しょうが	CAUA、ごま油、ごま油	614 kcal 22.3 g	28日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん ジョア（ブーン） エクレシアパン ミネストローネ マリネサラダ	ベーコン、鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、しょうが、しょうが、しょうが	CAUA、ごま油、ごま油	614 kcal 22.3 g
16日	ぎゅうにゅうごはんとあぶらあげのまぜごはん こくちゅうかんどん ワンタンスープ たいしずめやしのナムル	鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	米、しょうが、しょうが、しょうが	CAUA、ごま油、ごま油	607 kcal 24.6 g						

\*材料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。  
\*栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。  
\*本学の食材は小金井市産の地産産物を使用する予定です。  
\*小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

**給食人気投票**  
1学期に給食委員さんが、本町小学校60周年のお祝い給食のアンケートを取りました。その時に人気の高かった給食をアンケート給食として2月24日から27日のメニューにしました。太字になっているメニューが人気の高かったメニューです。自分が好きなメニューは入っていましたか？