2月 こんだてよていひょう

藤沢市立秋葉台小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）	さんこう
2 月	くろごまあんパン（セルフ） すいとんじる バナナ　ぎゅうにゅう 今日は かながわランチ!!	パン さとう ごま こむぎこ	あずき とりにく たまご とうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ はくさい ながねぎ バナナ	591	24.1	17.0	2.3	今日は"ふじさわランチ"県内産の米粉もぜーんぜんさに使います!!
3 火	いわしのかばやきどん ぶたじる　いりだいず ぎゅうにゅう きょうは 節分 こんだて!!	こめ むぎ かたくりこ ごま こむぎこ あぶら さとう さといも	いわし ぶたにく とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	598	28.1	19.8	1.9	今日は節分!!いり豆がおおきいが、窒息でなければしないでね!!
4 水	マーボーどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	585	27.5	19.7	2.1	大人気のマーボーどんです。豆腐を200g以上つかいます。
5 木	カレーピラフのクリームソースかけ やさいいため　きよみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ もやし きよみオレンジ	583	26.0	18.6	1.7	今日のぐぜんのはスイートオレンジだよ
6 金	かたやきそば フルーツかんてん ぎゅうにゅう 給食委員会からのリクエストメニュー!!	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うずらたまご あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんごかん みかんかん おうとうかん かんてん	577	20.6	25.7	2.0	今日のかたやきそばはリクエストメニュー。あたのしみに!!
9 月	ごはん　やきのり おでん(ウィンナー)　にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	のり こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ ウィンナー かつぶし うずらたまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい もやし	558	24.0	19.3	1.9	あでんには かまぼこ ハムの ウインナーが入っています!!
10 火	ビビンバ わかめスープ　いよかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ごま	ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ だけのこ えのきだけ あおな いよかん	599	24.3	19.3	2.2	ビビンバには歯ごたえのあるアーモンドがいっぱいかんでたべるね!
12 木	ごはん　ししゃものひもの とりにくとだいずのうまに のっぺいじる　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さといも かたくりこ	ししゃも とりにく だいず なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	590	28.4	21.1	2.1	ししゃもはカルシウムのほうなたべものです。あたまからしっぽまでたべよう!!
13 金	6-2リクエスト献立！ 『きつねが あげものと くだものを配達します！』	ソフトめん さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく なると あぶらあげ あおのり ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな きよみオレンジ	669	26.9	20.6	2.6	今日のこんだては6-2が考えてくれたリクエスト献立です。!
16 月	ハンバーグサンド（セルフ） ゆでやさい　ABCスープ ぎゅうにゅう 給食委員会からのリクエストメニュー!!	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	610	29.6	24.6	2.7	ABCスープも給食委員さんたちのリクエスト!ひさびさ!!
17 火	ごはん　あさりのつくだに ちくぜんに　かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	あさり とりにく だいず ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく たまねぎ えのきだけ あおな	581	27.0	17.2	2.5	あさりには鉄分がたっぷり。血やきんにくに大事な
18 水	みどりんカレーライス キャベツとしらすのソテー きよみ　ぎゅうにゅう 今日は ふじさわランチ!	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ しらす ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きよみオレンジ	613	24.1	17.8	2.1	今日は"ふじさわランチ!"市内産のお米、小松菜、キャベツを使用予定!!

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）	さんこう
19 木	くろまいいりごはん さばのごまみそかけ　ゆでやさい けんちんじる　ぎゅうにゅう 5年生が作ったあれも入ってるよ。	こめ くろまい あぶら さとう かたくりこ ごま さといも	さば みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	605	29.2	23.6	1.7	今日のごはんは5年生が作った"黒米"を使用しています。
20 金	かきたまうどん(ソフトめん) やさいのマヨネーズやき ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	とりにく たまご わかめ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな えだまめ	642	30.0	18.2	2.8	かきたまうどんはたまごだけじゃない!とりにく、わかめなどくさんのうどんです。
24 火	チキンライス まめとやさいのスープ いよかん　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろいんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ いよかん	556	21.6	16.5	2.0	チキンライスはとっても人気のあるメニュー たまねぎたっぷり入っています!
25 水	ごはん　しろいとだらのからあげ ゆでやさい　みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しろいとだら あぶらあげ あさり わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんじん たまねぎ だいこん	574	29.4	16.3	2.0	白ぎだらは今日で2回目の食材。今日はからあげにします。
26 木	セサミトースト うずらたまごのシチュー バナナ　ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ うずらたまご チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん バナナ	649	25.8	28.6	2.3	うずらたまごはきちんとかんでたべないとあぶないよ!!きをつけよう!!
27 金	サンマーメン（ホットラーメン） あげぎょうざ ぎゅうにゅう 給食委員会からのリクエストメニュー!!	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ にら	663	28.4	18.1	2.6	あげぎょうざは給食委員さんからのリクエスト!あげ1ヶ、他2ヶ。

★物資などの関係で、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。

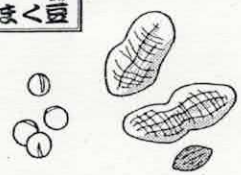
各地で違う 節分

2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声

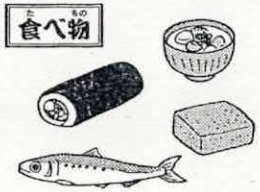
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

©少年写真新聞社2026