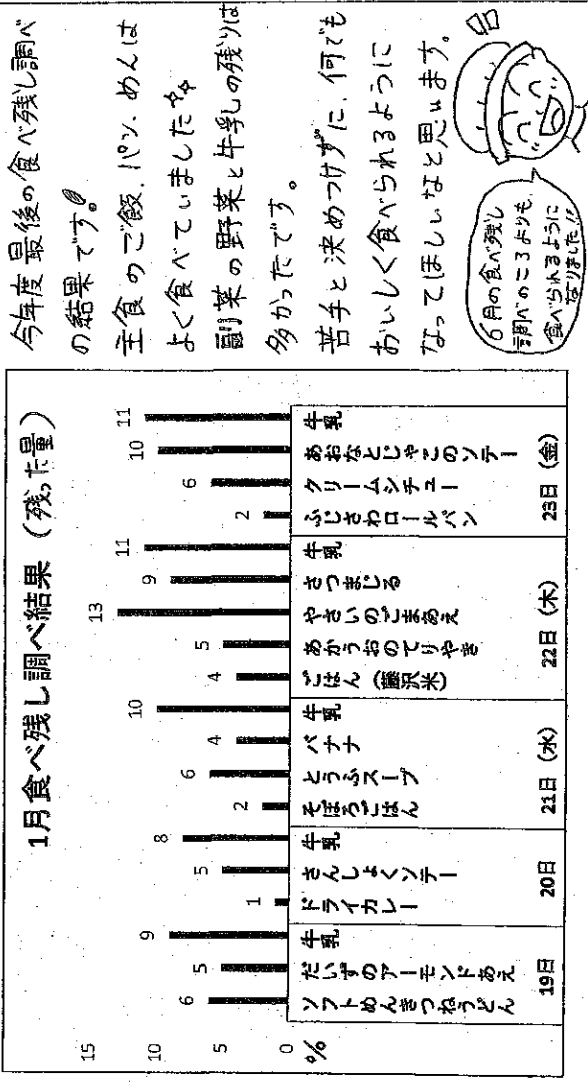


きゅうしよくばより (2026年 2月号)

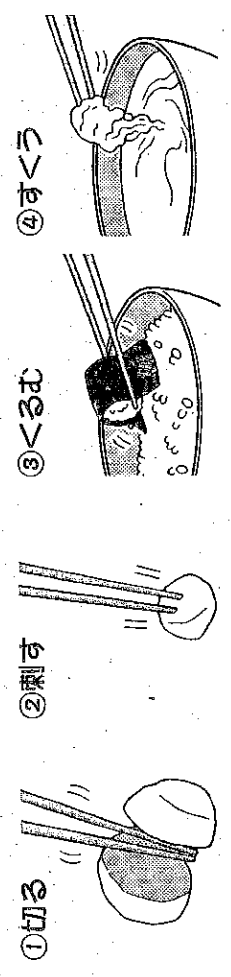
藤沢市立八松小学校

寒い季節は、かぜやインフルエンザなどで体調をくずしやすいですね。
 バランスのとれた食事、きーくん、みどりん、きーくんのついた食事を
 とるようにはげましょう！ また、睡眠不足は、疲れがたまる原因になるので、少しでも早く
 眠るようにはげましょう！ (2)

1月・たべのこしらべ結果 (1月19日～1月23日)



やってはいけない「はしづかい」はどれ？



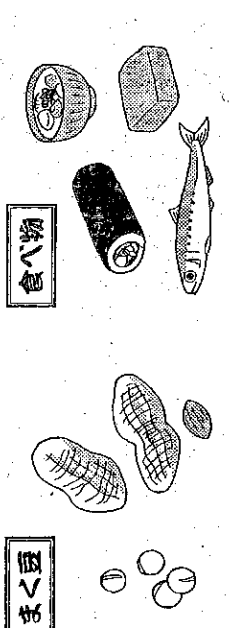
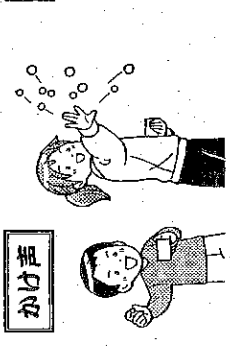
「はしづかい」は、お箸の正しい使い方です。お箸は、お箸の正しい使い方です。お箸は、お箸の正しい使い方です。

2月3日・節分

2月3日は節分献立です。格闘(かいけい)は、格闘の頭を玄間先に飾る風習です。給食では、鯛のフレーも油で揚げて、タレをかけた、かば焼き丼が登場します。ごはんがすすむ味づけになっています。

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払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」の部分も唱えなかつたりします。

まいに豆を蔵の数だけ食べるほか、各地にいやしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするためにややくを食べるなどの風習が残っています。

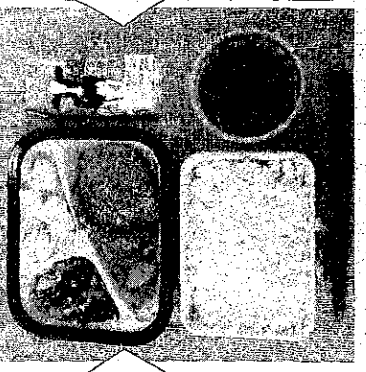
中学校給食について

中学校給食 お知らせコーナー ～シリーズ2～

【中学校給食ってどんなもの？】

※献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成

おかずは、3～4品が入ります。肉や魚などメインのおかず(主菜)の他に、野菜や芋などの料理(副菜)が入ります。フルーツあえなどのデザートも登場します。おかずをもっと食べた方がいいという時は「大盛」を注文できます。おかずが一品増えたり、メインのおかずが増えたりします。



はしやスプーンも付いています

ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります。手作りふりかけも登場します。*ごはんは 220g(米 100g)※コンピニのおにぎり 1に約 100g *牛乳は選択できます。成長期に必要なカルシウムが226mg摂取できるので合わせて注文をおすすめします

参考文献 『新版』のしい保健 5・6年(大津一穂ほか20名著) 大日本図書刊、『日本の「行事」と「食」のしきたり』新台出版 青春出版刊 ほか

(少年男女新聞社 給食ニュース(2026年1月発行)より)

2026ねん

藤沢市立
八松小学校

2月 こんだて よていひょう

ひょうび	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギ (kcal)
2月	ごはん (10月31日の具でア) おでん (ウィンナー入り) にびたし(ほくさい・もやし)・牛乳	こめ・むぎ さとう じゃがいも	こんが、さつまいも ちくわ、ウインナー がらす、たまご、かぼち、 ちくわ、じゃがいも、きんぴら	にんじん、もやし だいこん こんにゃく ほくさい	537 23.1 19.2 1.9
3火	いわしのかばやきとん びたじる セツブいんこんたまご いりたけいず、牛乳 (6-3リクエスト)	こめ・むぎ たんぱく、さとう あむら、さとう	いわし、さつまいも ひたけ きんぴら、 ぎょうにやう	にんじん、もやし だいこん じゃがいも えんどう	589 28.5 20.4 1.9
4水	カレーピラフのクリームソースかけ やさしいため (6-1、6-2、6-3リクエスト) しょうぼんゴルベゼリー、牛乳	こめ・むぎ あむら パター、こむぎ しょうぼん、ゴルベゼリー	とりにく、まね しょうぼん、まね バーコン ぎょうにやう	たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、もやし グリーンピース にんじん	574 25.4 16.8 1.7
5木	ビビンバ (おとろじ) わかめスープ くだもの (まよひオレンジ)、牛乳	こめ・むぎ あむら、アモネ せんぱん ごま、あむら、こむぎ	ひたけ とりにく わかめ ぎょうにやう	にんじん、もやし、たまご しょうが、たまご ごぼう、ごぼう、あむら にんじん、まよひオレンジ	582 23.9 19.2 2.2
6金	くろごまあんパンかきたまろうどん (おじさわまい) ランチ すいとんじり (神奈川県小瀬橋)、牛乳	パン ごま こむぎ さとう	あずき とりにく あむら、あむら ぎょうにやう	にんじん、バナナ しめじ ほくさい じゃがいも	576 22.8 16.2 2.3
9月	ソフトめんかきたまろうどん まめまめみそめ (人魚ざん) 牛乳 (6-4リクエスト)	ソフトめん さとう せんぱん あむら、ごま	とりにく、わかめ たまご だいづ、ごぼう、 ぎょうにやう	にんじん、あむら たまご しめじ じゃがいも	706 35.9 21.2 2.9
10火	くろパン コーンジュレー キャベツとハムのリテー くだもの (バナナ)、牛乳	パン あむら じゃがいも パター、こむぎ	ひたけ、ハム チーズ だいこん、 ぎょうにやう	たまねぎ、グリーンピース にんじん、キャベツ グリーンコーン、バナナ ホールコーン	648 27.3 22.3 2.5
12木	ごはん (おじさわまい) ちちうかのピリからソースかけ ゆでやさしい (6-4リクエスト) みそじり、牛乳 (ベリキスリクエスト)	こめ・むぎ せんぱん こむぎ、ごま、あむら あむら、さとう	たろうお あむら、あむら あむら、わかめ ぎょうにやう	たまねぎ だいこん もやし にんじん	586 22.2 24.6 2.2
13金	ごはん ア-ポ-どら (6-3リクエスト) もやしのナムル、牛乳 (6-3リクエスト)	こめ・むぎ あむら、ごま さとう、ごま、あむら はろわ、せんぱん	ひたけ、とろろ ちりめんしほ ぎょうにやう	しょうが、ごま、 にんじん、にんじん じゃがいも もやし	595 28.8 20.7 2.1

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

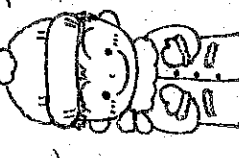
★2月のきゅうしよくむくひょう★

さむさにまけない しょくじのとりがたきしろう!!

主食・野菜・副菜の
を3, 4食事もとろう!

ビタミンA・C・E
たんぱく質をとろう!

あたたかいものを
食べよう!



16月	17火	18水	19木	20金	21火	22水	23木	24金
ソフトめんミートソース バイクドポテト 牛乳 (6-3リクエスト)	みどり、クリーム・カレーライス キャベツとしょうがのソテー 牛乳 (おじさわまい) ひじきわらんち	ごはん ちくせんに ちいきいりかきたまじり くだもの (まよひオレンジ)、牛乳	ごはん さばのみもに (神奈川県産) ゆでやさしい けんちんじり、牛乳	ソフトフランスパン ハンバーグ コーンチヤウダー、くだもの (バナナ)、牛乳	チキンライス まめとやさしいのスープ くだもの (いよかん)、牛乳	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ 牛乳 (ベリキスリクエスト)	ごはん (おじさわまい) ししゃものひきの とりにくとだいずのうまに の、ハ、いじり、牛乳	セサミトースト うずらたまごのシチュー くだもの (バナナ)、牛乳
ソフトめん あむら、ホップオレ せとう、じゃがいも こむぎ	こめ・むぎ あむら じゃがいも パター、こむぎ	こめ・むぎ あむら せんぱん ごま、あむら	こめ・むぎ あむら さとう せんぱん	パン、こめ せとう、あむら、 あむら じゃがいも	こめ・むぎ あむら じゃがいも ラッセル、あむら	ホットラーメン あむら、せとう、 せんぱん ごま、あむら、さとう	こめ・むぎ あむら せんぱん ごま、あむら、さとう	パン、 マーマリン、あむら クラム、せとう、 せんぱん、あむら
にんじん たまねぎ キャベツ トースト	にんじん、ごま、 しょうが、キャベツ たまねぎ にんじん	とりにく、 たまご じゃがいも ぎょうにやう	ひたけ、 たまご とりにく とりにく ぎょうにやう	ハンバーグ バーコン とりにく ぎょうにやう	とりにく しょうぼん、 グリーンピース ぎょうにやう	とりにく しょうぼん、 グリーンピース ぎょうにやう	とりにく、 しょうぼん、 グリーンピース ぎょうにやう	とりにく しょうぼん、 グリーンピース ぎょうにやう
687 27.9 19.1 2.5	590 23.7 17.7 2.1	549 23.1 16.4 2.0	574 28.6 22.1 2.0	671 31.2 25.4 2.6	532 22.9 14.0 2.0	657 28.0 17.7 2.6	575 28.3 21.2 2.1	649 25.8 28.6 2.3