



# 給食だより 2月号



2025年・2月発行

相模原市津久井学校給食センター

## 2月給食目標

## 「豆類に親しまおう」です

### 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、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。



## 年中行事に 欠かせない

## 大豆と小豆のおはなし

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。



### なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

## 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



日 月	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価		
		赤のしよひん	黄のしよひん	緑のしよひん		エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	
		赤のしよひん 血やにくなる	黄のしよひん 骨力にくなる	緑のしよひん 体の因子を覚える		たんぱく質	食塩相当量	
3	さげチャーハン 牛乳 こおり豆腐のこはくあげ とりごぼうスープ	牛乳 さげ ハム ★こおり豆腐 とりにく とうふ	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら	●にんじん●ながねぎ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ●ごぼう	さげチャーハンは 根小屋小学校リクエスト設立です	小 中	638 27.5 780 33.1	22.5 2.4 26.5 3.1
4	ごはん 牛乳 ちぐさたまご だいこんのみそしる のりふりかけ	牛乳 たまご とりにく ひじき とうふ あぶらあげ みそ のりふりかけ	ごはん あぶら さとう	●にんじん●ほうれんそう たまねぎ だいこん ●ながねぎ	ちぐさたまごはセンターで 手づくりします	小 中	607 26.5 766 32.5	18.1 2.3 21.0 3.0
5	ロールパン 牛乳 たらとかぶのシチュー こまつなとコーンのソテー みかんジュレ	牛乳 ★たら パーコン だっしふんにゅう ハム	パン ●じゃがいも あぶら ホワイトルウ ゼリーふんまつ	●かぶ●にんじんたまねぎ ●こまつなマッシュルーム ブロッコリー キャベツ ホールコーン ナタデココ みかん みかんかじゅう	★さかなのほねに ちゅういしてたべてね	小 中	642 24.8 807 29.7	21.1 2.9 25.9 3.6
6	ごはん 牛乳 マーボーだいずどんのぐ やさいとたまごのスープ ぼんかん	牛乳 ●だいず ふたにく ベーコン ●たまご ぼんかん	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	きくらげ●ながねぎ なら にんにく キャベツ パセリ ●にんじん たまねぎ ぼんかん	つくい大豆をつかったマーボー 大豆をごはんのにせてたべてね	小 中	610 25.1 775 30.9	18.4 1.7 21.4 2.1
7	ガーリックトースト 牛乳 ポルシチ もやしのソテー	牛乳 ふたにく パーコン	パン バター ●じゃがいも あぶら	パセリ にんにく しょうが たまねぎ●にんじん ピーツ キャベツ もやし	手づくりガーリックトーストと ピーツを使ったポルシチを つくります	小 中	636 24.8 784 30.2	26.4 3.2 31.2 4.1
10	あぶらあげのまぜごはん 牛乳 きびなごのからあげ ごじる	牛乳 とりにく あぶらあげ きびなご だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら こんにやく ●さといも	●にんじん●ながねぎ きりぼしだいこん しょうが●ごぼう だいこん	大豆を水にひたして すりつぶしたペーストを「具」と いいます。ごじるは「具」を入れたみ そ汁です	小 中	608 26.9 747 33.0	20.7 2.0 24.5 2.6
12	シーフードスパゲティ 牛乳 まめまめサラダ チョコレートケーキ	牛乳 ふたにく パーコン いか えび チーズ きんときまめ まぐろあぶらづけ しろいんげんまめ	スパゲティ あぶら さとう ホットケーキようこむぎこ バター チョコレート	●にんじんたまねぎ トマト にんにくセロリー パセリ マッシュルーム きゅうり	チョコレートケーキは センターで手づくりします	小 中	702 28.3 849 33.7	25.8 2.6 30.0 3.2
13	ごはん 牛乳 さばのみそに けんちんじる はっさく	牛乳 さば みそ ふたにく とうふ	ごはん さとう ●さといも こんにやく あぶら	しょうがだいこん●にんじん ●ながねぎ●ほうれんそう ●ごぼう ★はっさく	けんちん汁は 根小屋小学校のリクエスト 設立です	小 中	640 27.3 810 33.5	18.9 2.2 21.9 2.8
14	くるパン 牛乳 じゃがいものごまフライ わかめとコーンのスープ フルーツあんぱん	牛乳 だっしふんにゅう わかめ とうふ あんぱんかんてん	パン ●じゃがいも こむぎこ ごま パンこ あぶら	ホールコーン●にんじん たまねぎえのきたけりんご ●こまつな バイン おうとう	じゃがいものごまフライは 根小屋小学校のリクエスト 設立です	小 中	704 21.6 878 26.8	25.8 2.5 30.5 3.0
17	いりまめごはん 牛乳 ぶりのゆずみそやき ゆばのすましじる	牛乳 ●だいず こんぶ ぶり みそ うずらたまご ゆば	こめ さとう	しょうが ゆずかじゅう えのきたけ だいこん ●にんじん●ほうれんそう	★さかなのほねに ちゅういしてたべてね	小 中	595 28.3 731 34.7	20.7 2.3 24.6 3.0
18	ごはん 牛乳 チキンステーキ ナムル こんさいのミネストローネ	牛乳 とりにく ハム ベーコン	ごはん バター ごま さとう ごまあぶら ●じゃがい オリーブオイル マカロニ	しょうが にんにく もやし パセリ ●こまつな●にんじん●ながねぎ たまねぎ セロリー れんこん だいこん トマト ホールコーン	串川小学校6年生の考えた「焼き肉 定食-旬の冬野菜をそえて-」 設立です。	小 中	658 24.1 824 29.1	22.4 2.3 25.9 2.6
19	ソフトフランスパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきのサラダ アーモンド	牛乳 しろいんげんまめ ふたにく パーコン ひじき まぐろあぶらづけ	パン ●じゃがいも あぶら さとう アーモンド	●にんじんたまねぎ セロリー グリンピース キャベツ	ひじき、ツナ、キャベツ、にんじんを手 づくりドレッシングであえた、 サラダです	小 中	655 27.3 807 32.9	25.8 2.6 29.7 3.3
20	ごはん 牛乳 ぐだくさんとうふハンバーグ こまつなのみそしる	牛乳ふたにくしほり豆腐 ひじき わかめ みそ	ごはん あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ ●にんじん ●こまつな	とうふを入れたハンバーグを センターで手づくりします	小 中	607 23.2 769 28.6	14.7 2.1 16.9 2.8
21	にごみうどん 牛乳 ししゃものからあげ しらたまげんざい	牛乳 ふたにく あぶらあげ ししゃも あずき	うどん でんぶん こめこ あぶら さとう さんおんとう しらたまだんご	●にんじん●こまつな ●ながねぎ	給食センターで小豆を煮て白玉ぜん ざいを作ります。	小 中	606 23.8 759 29.8	19.3 2.2 23.6 2.8
25	ごはん 牛乳 さけのチャンチャンやき かきたまじる いよかん	牛乳 さけ みそ とうふ ●たまご	ごはん じゃがいも バター でんぶん	たまねぎキャベツ●にんじん えのきたけ ホールコーン ●こまつな はくさいいよかん	★さかなのほねに ちゅういしてたべてね	小 中	599 30.2 762 37.1	14.8 1.9 17.0 2.3
26	ごまあげパン 牛乳 はくさいとセロリのスープ だいずととりにくのトマトに	牛乳 パーコン とりにく だいず	パン あぶら ごま さとう じゃがいも バター	はくさい セロリー たまねぎ にんにく●にんじん トマト パセリ	白ごまをまぶしたあげパンです	小 中	578 29.8 709 35.9	21.1 2.3 25.5 3.1
27	ごはん りんごジュース カレーシチュー ホットサラダ	ふたにく だっしふんにゅう ハム	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	りんごかじゅう●にんじん りんご たまねぎ グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	中学3年生、後期9年生、 最後の給食は、 人気のカレーシチューです	小 中	648 14.9 820 19.0	14.0 1.9 17.6 2.3
28	コッペパン 牛乳 ホキのアーモンドあげ ひよこまめのスープ いちごジャム	牛乳 ホキ ●たまご ひよこまめ パーコン とりにく	パン アーモンド こむぎこ あぶら じゃがいも	●かぶ●にんじん たまねぎ ●こまつな いちごジャム	★さかなのほねに ちゅういしてたべてね	小 中	633 27.6 772 33.7	25.9 2.5 30.3 3.1
						小	631 25.2 786 30.8	21.4 2.3 25.2 2.9

※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。  
★献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。  
(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)  
●印は地場の食材、★印は旬の食材です。

2月の  
平均値

残量調査があります



★うらもごらんください★