



給食だより 2月号



2026年・2月号

津久井学校給食センター

2月の給食目標「豆類に親しもう」

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、ヒラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“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。給食でも「節分豆まめ給食」を実施します。

2月3日 節分



2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

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？



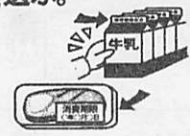
買い物
家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



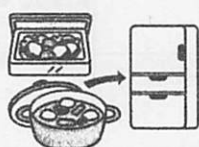
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



保存
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



あつ熱いものは、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

消費期限
過ぎたら食べないほうがよい期限

賞味期限
おいしく食べることができる期限



調理
炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下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。



食のことわざ(2月) 豆を食うとまめでいられる

豆をよく食べるとまめ（健康）でいられるという意味。
おせちに入っている黒豆も「今年一年まめに喜らせるように」という願いが込められています。



日 曜	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)		脂質(g)	
		赤のしよひん 血やにけくなる	黄のしよひん 骨がけくなる	緑のしよひん 体の調子を整える	たんぱく質		食塩相当量	
2月	コッペパン 牛乳 おとり豆腐のツナマヨやき はくさいとぶたにくのスープ ぼんかん ソフトチーズ	牛乳 ★おとり豆腐 ぶたにく まぐるあぶらづけ チーズ	パン あぶら マヨネーズ	たまねぎ ホールコーン パセリ ●はくさい ●にんじん ●こまつな しいたけ ぼんかん	凍り豆腐とツナ、コーンをマヨネーズ であえて、ピザチーズをのせて焼き ます。	小	621	30.1
		中	29.8	2.9	751	35.0		
3月	ゆかりごはん 牛乳 いわしのかばやき かぶのみそしる てまきのり ふくまめ	牛乳 いわし とうふ わかめ あぶらあげ みそ のり だいず	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう	ゆかり ●かぶ ●ながねぎ	😊 節分豆まめ給食 😊 ★さかなのほねにちゅういしてた べてね。	小	684	23.9
		中	28.5	2.8	839	28.2		
4月	コッペパン やさいジュース ピーズカレーシチュー バリバリサラダ	しろいんげんまめ ぶたにく だっしふんにゆう	パン ●じゃがいも あぶら カレー粉 ワンタンのかわ ごまあぶら	やさいジュース ●にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご ホールコーン ●キャベツ	バリバリサラダはワンタンの皮を蒸 揚げしてサラダにのせて食べます。	小	599	17.2
		中	20.8	2.6	773	22.3		
5月	ごはん 牛乳 さばのゆずみそやき キャベツのおかかあえ さわこわん	牛乳 さば みそ かつおぶし ぶたにく	ごはん さとう あぶら	しょうが ゆずかじゆう ●キャベツ もやし ●ごぼう ●にんじん えのきたけ ●だいこん ぼんのうねぎ	さばに柚子果汁とみその給食セン ター特製のたれをつけて焼きます。 ★さかなのほねにちゅういしてた べてね。	小	610	17.1
		中	27.4	2.3	769	19.6		
6月	けんちんうどん 牛乳 わかさぎのからあげ しらたまぜんざい	牛乳 ぶたにく とうふ わかさぎ あずき	うどん さといも こんにやく でんぶん こめこ さとう さんおんとう しらたまだんご あぶら	●にんじん ●ほうれんそう ●ごぼう だいこん ●ながねぎ	小豆を煮て給食センターで手作りの ぜんざいを作ります。 ★さかなのほねにちゅういしてた べてね。	小	624	17.6
		中	23.9	2.0	770	20.7		
8月	にんじんチャーハン 牛乳 ホキのアーモンドあげ わかめスープ	牛乳 ハム ホキ とりにく わかめ とうふ	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら アーモン さとう	●にんじん ●こまつな ●ながねぎ しょうが ピーマン たけのこ しいたけ	ホキに生揚げ油で下味をつけて揚 げ、アーモンドと甘辛のたれで和え ます。 ★さかなのほねにちゅういしてた べてね。	小	645	21.4
		中	32.0	2.7	792	25.1		
10月	ごはん 牛乳 マーボー-だいずどんのぐ たまごのちゅうかスープ フルーツあんぱん	牛乳 だいず ぶたにく とりにく とうふ ●たまご あんぱん とうふ	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 にら にんにく ●こまつな しいたけ たけのこ おとうりんご バイン みかんかじゆう	マーボー-大豆は青和学園のリクエ スト献立です。	小	688	19.3
		中	28.4	1.8	841	22.5		
12月	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき ぶたじる はっさく	牛乳 ぶり ぶたにく とうふ みそ	ごはん ●じゃがいも こんにやく あぶら	●にんじん ●ながねぎ ●ほうれんそう はっさく	しょうゆ、酒、みりんで給食セン ター特製のたれを作り、ぶりを照り焼 きにします。 ★さかなのほねにちゅういしてた べてね。	小	653	20.9
		中	28.4	2.0	864	24.8		
13月	スバゲティミートソース 牛乳 もやしのソテー チョコレートケーキ	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ベーコン	スバゲティ あぶら バター ホットケーキようこむぎこ さとう チョコレート	●にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト もやし	スバゲティミートソースは青和学園 のリクエスト献立です。パルチン にあわせてチョコレートケーキを手作 りします。	小	632	22.9
		中	23.4	2.8	783	26.6		
16月	ロールパン 牛乳 たらとかぶのシチュー キャベツとハムのソテー	牛乳 ★たら ベーコン だっしふんにゆう ハム	パン ●じゃがいも あぶら ホワイトルウ	●かぶ ●にんじん たまねぎ マッシュルーム ●ブロッコリー ●キャベツ	たらとかぶを使ったあたかいク リームシチューです。 ★さかなのほねにちゅういしてた べてね。	小	600	23.1
		中	25.7	2.7	757	28.3		
17月	ごはん 牛乳 さけのチャンチャンやき うずらたまごすましる	牛乳 さけ みそ うずらたまご とうふ	ごはん ●じゃがいも バター	たまねぎ ●キャベツ えのきたけ ホールコーン ●こまつな ●にんじん	北海道の郷土料理を給食でアレンジ した鮭のチャンチャン焼きです。 ★さかなのほねにちゅういしてた べてね。	小	625	16.1
		中	30.9	2.1	789	18.7		
19月	ごまあげパン 牛乳 なまあげのしせん ひじきのちゅうかソテー	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ ひじき ハム	パン あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ ●にんじん しょうが にんにく ●チンゲンサイ ホールコーン ●キャベツ	給食センターで揚げたコッペパンに、 ごまと砂糖をまぶした手作り揚げパ ンです。	小	621	31.4
		中	27.8	2.6	756	38.4		
19月	ごはん 牛乳 にくじゃが すみそあえ いよかん	牛乳 ぶたにく みそ	ごはん ●じゃがいも こんにやく あぶら さとう	●にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ ●こまつな ●キャベツ いよかん	地場産のキャベツと小松菜を給食セ ンター特製の酢味噌で和えます。	小	688	15.4
		中	22.0	1.7	842	17.9		
20月	ちやめし 牛乳 おでん おとり豆腐のこはくあげ	牛乳 あげボール ちくわ うずらたまご こんぶ ★おとり豆腐	こめ さといも こんにやく さとう こむぎこ でんぶん あぶら	●だいこん ●にんじん	「茶飯」は、給食センターでほうじ茶 で米を炊きます。	小	632	20.4
		中	22.1	2.4	776	24.3		
24月	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ さといものみそしる	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぶん こめこ あぶら ごま さとう さといも	しょうが ●ほうれんそう ●はくさい ●だいこん ●こまつな	中野小学校6年2組が考えた旬の食 材を使った「健康給食」です。	小	691	27.3
		中	28.8	2.2	885	33.1		
25月	コッペパン 牛乳 チリコンカーン マカロニスープ フルーツあえ	牛乳 ●だいず ぶたにく ハム	パン マーガリン こむぎこ マカロニ ●じゃがいも	たまねぎ にんにく ●にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ みかん バイン おうとう りんごかじゆう	マカロニスープは青和学園のリクエ スト献立です。チリコンカーンは、パ ンにはさんで食べてください。	小	629	18.4
		中	27.5	2.3	779	21.9		
28月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ナムル かきたまじる	牛乳 ぶたにく ハム とうふ ●たまご	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが もやし ●こまつな ●にんじん ●ながねぎ ●はくさい	中野小学校6年1組が考えた「栄養 たくさんごはん」です。	小	638	23.7
		中	29.2	2.1	848	28.0		
27月	いりまめごはん 牛乳 ししゃものカレーあげ のっぺいじる	牛乳 ●だいず ししゃも とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さといも こんにやく	●だいこん ●にんじん ●ほうれんそう ●ながねぎ	「炒り豆ごはん」は大豆を給食セン ターでからいりして、ごはんに炊き込 みます。★さかなのほねにちゅうい してたべてね。	小	619	19.8
		中	26.3	2.5	770	24.4		
27月						小	33.3	3.2
						中	637	21.4
27月						小	26.7	2.3
						中	798	25.5
27月						中	32.6	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0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)

🗑️ 残量調査があります

☆☆うらもごらんください☆☆

