



日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kal)	
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～		たんぱく質(g)	
2月	○	むぎごはん	米 麦				573kcal 21.3g	
		ハッシュドポーク	油 バター 小麦粉	豚肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶	ワイン ソース 塩 こしょう		
		ようふうごまあえ	ごま 砂糖	ハム	小松菜 もやし 人参 キャベツ コーン缶	塩 醤油		
		みかん			みかん			
3火	○	せつぶんこんだて						574kcal 22.8g
		だいずごはん	米 麦	大豆		酒 塩		
		いわしのしょうがに	砂糖	いわし	しょうが	醤油		
		あさづけ	ごま		キャベツ きゅうり 人参 大根 レモン果汁	塩		
4水	○	菜めし	米 麦 砂糖		広島菜 大根葉 京菜	塩	555kcal 23.9g	
		かつおいりたまごやき	ごま油 砂糖	豆腐 ツナ 卵	人参 干し椎茸 葉ねぎ	醤油 塩 みりん 酒		
		ゆずびたし			ほうれん草 白菜 もやし ゆず	酢 醤油 酒		
		さつまじる	こんにゃく さつまいも	豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 ねぎ			
5木	○	ちゅうかめん	小麦粉			塩	539kcal 24.4g	
		しょうゆラーメンスープ	油 片栗粉	豚肉 なた	にんにく しょうが 人参 ねぎ しなちく もやし	醤油 塩 こしょう 酒		
		ポテトはるまき	油 じゃがいも 春巻きの皮	大豆 豚肉 鶏肉 チーズ	キャベツ 玉ねぎ	塩 こしょう		
6金	○	むぎごはん	米 麦				546kcal 23.4g	
		すきやきふうに	油 こんにゃく 砂糖	豆腐 豚肉	人参 椎茸 白菜 ねぎ	酒 醤油 塩		
		なっとうあえ		納豆 かつおぶし	白菜 ほうれん草 人参	醤油 みりん		
		りんごゼリー		ゼラチン	りんご果汁			
9月	○	シナモントースト	小麦粉 砂糖 ショートニング バター	脱脂粉乳		塩 シナモン	556kcal 19.0g	
		ふゆやさいのにくだんごスープ	油	豚肉 鶏肉	にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ 大根 白菜 ほうれん草			
		コーンポテト	じゃがいも バター		パセリ コーン	塩 こしょう		
10火	○	むぎごはん	米 麦				621kcal 27.8g	
		さばのおろしだき	砂糖	さば	大根	みりん 酒 醤油		
		とんじる	油 里芋 こんにゃく ごま油	豚肉 みそ 豆腐	ねぎ 人参 ごぼう 大根	酒		
		オレンジヨーグルトゼリー	砂糖	ゼラチン 寒天 ヨーグルト クリーム	みかん果汁			
11水		けんこくきねんび						
12木	○	むぎごはん	米 麦				525kcal 20.5g	
		みそにこみおでん	砂糖 こんにゃく	豚肉 揚げボール ちくわ	大根	醤油 みりん		
		いそかあえ		昆布 厚揚げ みそ		酒		
13金	○	バレンタイン						554kcal 20.0g
		チキンピラフ	米 バター	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム	塩 こしょう かつお 酒		
		はくさいサラダ	砂糖	ツナ	白菜 人参 コーン缶	塩 酢 醤油 こしょう		
		やさいスープ	じゃがいも	豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	醤油 塩 こしょう		
		なまチョコケーキ	油 小麦粉 砂糖 チョコチップ	豆腐 牛乳 卵		ココア 塩		

1年の幸福を願う「節分」の行事



節分にまつわる食べ物

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(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。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ていた風習が始まりとされています。

(※諸説あります)



福豆

よくかんで食べよう!

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。

恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※いり大豆・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。

日付	牛乳	献立	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	その他の調味料	エネルギー(kal)
			～おもにエネルギーになる食品～	～おもに体を作る食品～	～おもに体の調子を整える食品～		たんぱく質(g)

16月	○	むぎごはん	米 麦							579kcal 29.5g
		ふたにくのみそいため	ごま 砂糖 片栗粉 油	豚肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸	醤油 塩 酒 豆板醤				
		のっぺいじる	こんにゃく 里芋 片栗粉	油揚げ 豆腐	ごぼう 大根 人参 ねぎ	塩 醤油				
		ぼんかん			ぼんかん					
17火	○	むぎごはん	米 麦							606kcal 29.6g
		チキンカツたれ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	鶏肉 卵						
		おろしあえ		かつお節	人参 小松菜 きゅうり 大根	酒 醤油 酢 みりん				
		なめこのみそしる		豆腐 油揚げ みそ わかめ	なめこ 葉ねぎ					
18水	○	ビスキュイパン	小麦粉 砂糖 ショートニングアーモンド バター	卵						642kcal 24.4g
		ハムサラダ	油 酢	ハム	キャベツ きゅうり もやし 人参	酢 塩 こしょう				
		パンネのクリームに	油 バター 小麦粉	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜	塩 こしょう				
			ペンネ	えび クリーム						
19木	○	たかなチャーハン	米 麦 ごま油 卵	ベーコン	高菜 人参			醤油 酒 塩	569kcal 28.3g	
		とりのしおやき		鶏肉	しょうが			塩麴		
		きりぼしだいこんナムル	ごま油 砂糖	ハム	きゅうり もやし 人参 大根	醤油 塩				
		ワンタンスープ	油 ごま油 ワンタン		にんにく しょうが 人参 もやし 白菜	酒 醤油 塩 こしょう				
20金	○	ふじっぴーきゅうしよく								548kcal 20.1g
		むぎごはん	米 麦							
		くろはんぺんおちゃフライ	パン粉 油	黒はんぺん	茶				ソース	
		やさいのおかかあえ		かつお節	小松菜 人参 もやし キャベツ	醤油				
23月		てんのうたんじょうび								
24火	○	うどん	小麦粉					塩	636kcal 26.7g	
		わふうつけじる	片栗粉 砂糖	鶏肉 油揚げ	ごぼう 大根 人参 ねぎ 椎茸 玉ねぎ	醤油 酒 みりん				
		パリパリかいそうサラダ	ワンタンの皮 ごま 油 砂糖	わかめ ソフトチキン	キャベツ もやし 人参 コーン	塩 こしょう 酢 醤油				
		チョコチップスコーン	小麦粉 砂糖 バター チョコ アーモンド	牛乳				塩 ワイン		
25水	○	あじのちがいをたのしもう みかんのたべくらべ								591kcal 22.5g
		むぎごはん	米 麦							
		じゃがいものそばろあえ	じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆	いんげん 人参 しょうが 玉ねぎ	醤油 みりん 酒				
		きゃべつとあつあげのみそしる		油揚げ みそ	キャベツ 大根 ねぎ					
みかん 2しゅるい			みかん							
26水	○	むぎごはん	米 麦						596kcal 22.5g	
		ポークカレー	油 じゃがいも はちみつ	豚肉 クリームチーズ	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶	カレールー ソース				
		ツナサラダ	油 砂糖	ツナ	キャベツ もやし きゅうり 人参	塩 こしょう 酢 醤油				
27金		きゅうしよくは ありません。おべんとうを もってきましょう。								

食事のマナーを意識しよう!

★あなたが食べるときの姿を思い出して、「できている」ことに○、「ときどきできている」ことに△、「できていない」ことに×を書きましょう。

おはしを上手に使って食べている
()

おわんや小さいお皿は手に持って食べている
()

足の裏を床につけて、背筋をのばして食べている
()

大きいお皿は手を添えて食べている
()

◎なぜ姿勢よく食べないといけないの?

食べるときの姿勢は、左下の〈良い例〉のように、両足の裏を床につけ、いすに深く座り、背筋をのばすと良いです。こうすると、見た目が美しいだけでなく、食べ物が口からおなか(胃など)までスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。

2/20は ふじっぴー給食

静岡県の子供達に、静岡県の良さを知ってもらうため「ふじっぴー給食」がです。県内の小中学校など、約500校で「ふじっぴー給食」を食べる予定です。今年は「静岡県産 お茶」と「静岡県産 チンゲンサイ」が使われています。

～クイズ～

静岡県で作られているチンゲン菜の量は、全国で何位でしょう?

さがしてみてね

静岡県産のお茶とチンゲン菜

ふじっぴー給食