



2月分予定献立表 (小学校)



令和7年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
2・月	○	ごはん たまねぎとじゃがいものみそしる イワシのかばやき せつぶんサラダ (かんきつドレ)	ぎゅうにゅう, わかめ マイワシ(さかな) だいず かざりかまぼこ	こめ, じゃがいも でんぷん, あぶら じょうはくとう ごま	たまねぎ, ながねぎ えのきたけ, キャベツ	654 26.2	 <p>こんげつ こんだて 今月の献立より</p> <p>か せつぶん ほんらい か 2日 節分 (本来は3日)</p> <p>節分は、立春(暦の上で春が始まる日)の前日に当たる日のことを言います。</p> <p>この日は豆まきをしたり、ヒラギイワシ(冬の葉っぱに焼きたいわしの頭を刺したものを玄關に飾る風習があります。そうすることで、病気や災難を起すこ鬼(邪気)を追い払い、1年の無事や幸福を願います。</p> <p>給食では、「イワシの蒲焼き」と大豆、鬼の形をしたかまぼこの入った「節分サラダ」を作ります。</p>	
3・火	○	ほうれんそうのクリームスパゲティ キャベツとエリンギのソテー	ぎゅうにゅう とりにく, チーズ なまクリーム ベーコン	あぶら, こむぎこ ゆでスパゲティ	にんにく, しょうが マッシュルーム, たまねぎ にんじん, ほうれんそう キャベツ, エリンギ	618 28.0		
4・水	○	えだまめじゃこチャーハン サンラータン デコポン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ やきぶた, とりにく とうふ, たまご	こめ, むぎ あぶら, ごまあぶら ごま, でんぷん	ながねぎ , えだまめ しょうが, たけのこ たまねぎ, しいたけ ほうれんそう , デコポン	589 27.2		
5・木	○	おろしぶたどん あおなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく, ウインナー	こめ, むぎ あぶら, さんおんとう しらたき	だいこん , しょうが たまねぎ, ながねぎ こまつな, キャベツ にんじん , コーン	585 24.0		
6・金	○	ざっくごごはん つみれじる とりにくのみかんジャムやき キャベツのしおレモンいため	ぎゅうにゅう いわしつみれ とうふ とりにく	こめ, みかんジャム マーメイド, あぶら ごま ごまあぶら	しょうが, はくさい ながねぎ , にんじん , にんにく, キャベツ, もやし レモン	619 30.6		
9・月	○	シーフードカレーライス かいそうサラダ (しおちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう いか, えび かいそうミックス	こめ, あぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ	にんにく, しょうが にんじん , たまねぎ マッシュルーム, キャベツ コーン, ぎゅうり	610 21.5		
10・火	○	ごはん わかたまじる サバのぶんかぼしやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく, たまご わかめ, サバ(さかな)	こめ, でんぷん さんおんとう ごま, あぶら	たまねぎ, しいたけ ながねぎ , ごぼう, にんじん	591 26.6		
12・木	○	ココアあげパン はくさいとかぶのチャウダー グリーンサラダ (かおりごまドレ)	ぎゅうにゅう ベーコン, とりにく なまクリーム	パン, あぶら じょうはくとう グラニューとう じゃがいも, こむぎこ	はくさい , かぶ, にんじん たまねぎ, パセリ キャベツ, ぎゅうり えだまめ	597 21.8	<p>あじ 味めぐりツアー</p> <p>にち 25日 日本の料理(石川県)</p> <p>石川県は日本海に面しているのて、魚介を活用した郷土料理がたくさんあります。また、冬は雪が多く、夏は蒸し暑く過ごしにくい気候であり、それを乗り切るための生活の知恵が活かされた料理も多く残っています。</p> <p>「めった汁」は、さつまいもや大根、人参などの根菜類を使った臭たくさんの豚汁のことです。じゃがいもではなく、さつまいもを入れるところがポイントになっています。</p> <p>「ぶり大根」に使われているブリは、冬に旬を迎え、石川県や富山県などで多く水揚げされます。給食では、食べやすい大きさに切られたブリを使っていますが、本場ではアラごと煮て食べます。</p>	
13・金	○	キムタクごはん ごもくワタンスープ なまあげのオイスターいため	ぎゅうにゅう ぶたにく, あぶらあげ とりにく, なまあげ	むぎ, こめ あぶら, ごまあぶら ワタンのかわ	にんにく, たくあん, はくさいキムチ ばんのうねぎ, たけのこ, にんじん ほうれんそう , ながねぎ しいたけ, しめじ, あおピーマン しょうが	603 26.1	<p>きゅうしょく 給食センター手作り献立</p> <p>こんだて 今月は、「手作りハンバーグデミグラスソース」です。</p> <p>やく 約2,000人分、朝早くから手間暇かけてつくります。</p> <p>あいじょう 愛情たっぷり手作り献立を</p> <p>あじ 味わってください♪</p> <p>にち 19日 手作りハンバーグ デミグラスソース</p> 	
16・月	○	ぶたすきどん だいこんサラダ (わふうドレ) みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく, とうふ ハム	こめ, むぎ あぶら, しらたき さんおんとう	しょうが, にんじん たまねぎ, ながねぎ だいこん , ぎゅうり, みかん	622 26.6		
17・火	○	かしわめし とうふとだいこんのみそしる キビナゴのからあげ くきわかめのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ とうふ キビナゴ(さかな) くきわかめ	こめ, あぶら こんにやく さんおんとう でんぷん	にんじん , ごぼう しいたけ, だいこん たまねぎ, ながねぎ えのきたけ, ほうれんそう	644 31.0	<p>ち さんちしょう 地産地消</p> <p>こんげつ 今月は、武蔵村山市の農家 下田みかん園さんで採れたみかんで作られたみかんジャムと鶏肉を一緒に焼いた「鶏肉のみかんジャム焼き」を6日に提供します。</p>	

ぎょうじしょく
行事食
せつぶん
(節分)

ラッキーにんじん
はくさい
(白菜とかぶのチャウダー)

ぎょうじしょく
行事食
(バレンタインデー)



2月分予定献立表 (小学校)



令和7年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (ぎいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
18・水	○	きつねうどん じゃがいもときのこのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ、ぶたにく なると、ベーコン	ゆでうどん、あぶら こんにやく さんおんと じゃがいも	しいたけ、 にんじん ながねぎ、 こまつな にんにく、しめじ、コーン	589 28.9
19・木	○	ごはん マカロニスープ てづくりハンバーグデミグラスソース あおなのガリパタいため	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	こめ、あぶら マカロニ、パンこ じょうはくとう バター	セロリー、キャベツ たまねぎ、 にんじん しょうが、にんにく、もやし チンゲンさい	637 26.0
20・金	のむヨーグルト	ごまマーボーどん 7ひんもくサラダ (コーンクリーミードレ) みかんゼリーポンチ	のむヨーグルト だいず、ぶたにく とうふ あおだいず	こめ、あぶら さんおんと ごま、ごまあぶら でんぷん	しょうが、にんにく、 ながねぎ にんじん 、たけのこ、にら しいたけ、ごぼう、いんげん もやし、キャベツ、コーン おうとう、みかん、パイン	654 23.9
24・火	○	ごはん のっぺいじる いかのおうごんあげ しらたきのピリからいため	ぎゅうにゅう なまあげ、いか とりにく、さつまあげ	こめ、さといも こんにやく、でんぷん さんおんと、あぶら しらたき、ごまあぶら	にんじん 、 ながねぎ だいこん 、 こまつな しいたけ、いんげん にんにく、しょうが	621 28.1
25・水	○	ごはん ひじきのふりかけ めったじる ぶりだいこん	ぎゅうにゅう、ひじき かつおぶし ぶたにく ブリ(さかな)	こめ、ごま じょうはくとう さつまいも 、さといも こんにやく さんおんと	にんじん 、 ながねぎ 、 ごぼう だいこん 、しょうが	642 30.6
26・木	○	ちゅうかどん にらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび、いか、たまご	こめ、あぶら でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが にんじん 、 たまねぎ はくさい 、たけのこ しいたけ、チンゲンさい にら	601 30.2
27・金	○	セルフツナコーンドック (ノンエッグマヨ) リボンパスタのトマトにこみ ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン ツナ	コッペパン オリーブオイル じゃがいも、マカロニ あぶら、こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、 にんじん キャベツ、にんにく、トマト パセリ、コーン、ぼんかん	607 26.3

てづく、こんだて
手作り献立

にほんあじ
日本味めぐりツアー
いしかけん、りょうり
(石川県の料理)

2月の給食目標
まめいした
豆類に親しもう!

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

小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
 ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
 ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。

クックパッドで紹介
「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で
検索すると給食のレシピを見ることができます。

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	616	26.9

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)

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで食べよう!

大豆をいったもの、ままきを使うほか、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

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる「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。

2026年の恵方は「南南東」

※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。