



2月 給食予定献立表



令和8年

新座市立八石小学校

| 日         | 献立名                                        | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                           | その他                                                | 1人1日<br>たんぱく質 |
|-----------|--------------------------------------------|----|------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|
| 2<br>(月)  | バターロールパン                                   |    |                  | バターロールパン<br>(鶏卵不使用)            |                                            |                                                    | 713 kcal      |
|           | ポークビーンズ <div>アメリカの料理</div>                 |    | 大豆 豚肉            | 小麦粉 バター 砂糖<br>米サラダ油 じゃがいも      | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん                      | 赤ワイン 塩 こしょう<br>中濃ソース ケチャップ<br>トマトピューレ              | 27.4 g        |
|           | こんにゃくサラダ                                   |    |                  | サラダこんにゃく<br>米サラダ油              | きゅうり 大根 ホールコーン<br>玉ねぎ                      | 酢 塩 こしょう しょうゆ                                      |               |
|           | ココアゼリー                                     |    | 粉寒天 ゼラチン 牛乳      | ココア 砂糖 生クリーム                   |                                            | ラム酒                                                |               |
| 3<br>(火)  | 大豆入りひじきご飯                                  |    | ひじき 鶏肉 大豆        | 米 麦 なたね油<br>米サラダ油 砂糖           | にんじん                                       | 清酒 みりん しょうゆ 塩                                      | 557 kcal      |
|           | いわしの唐揚げ                                    |    | いわし              | なたね油 小麦粉 でん粉                   |                                            | 清酒 しょうゆ                                            | 25.0 g        |
|           | キャベツの塩昆布和え                                 |    | 塩昆布              | ごま油                            | キャベツ きゅうり にんじん                             | 塩 しょうゆ                                             |               |
|           | ぼんかん                                       |    |                  |                                | ぼんかん                                       |                                                    |               |
| 4<br>(水)  | 豚骨しょうゆラーメン                                 |    | 豚肉 牛乳            | 中華麺 米サラダ油<br>ごま油 バター ごま        | にんにく しょうが 長ねぎ<br>にんじん もやし 白菜               | しょうゆ 清酒 塩<br>こしょう                                  | 687 kcal      |
|           | みそポテト                                      |    | 鶏卵 西京みそ          | じゃがいも なたね油<br>小麦粉 でん粉 砂糖       |                                            | 清酒 みりん                                             | 21.7 g        |
|           | いちご                                        |    |                  |                                | いちご                                        |                                                    |               |
| 5<br>(木)  | 五目ご飯 <div>2年1組<br/>考案献立</div>              |    | 鶏肉 油揚げ           | 米 麦 米サラダ油<br>糸こんにゃく 砂糖         | にんじん ごぼう                                   | 清酒 みりん しょうゆ                                        | 563 kcal      |
|           | 冬野菜たっぷり手作り<br>ワンタンスープ                      |    | 豚肉               | 米サラダ油 ワンタンの皮<br>ごま油            | 白菜 長ねぎ 小松菜<br>長ねぎ にんじん たけのこ                | 清酒 塩 こしょう<br>しょうゆ                                  | 23.7 g        |
|           | 冬野菜の磯香和え                                   |    | 刻みのり             |                                | 小松菜 大根 にんじん もやし                            | しょうゆ 清酒 みりん                                        |               |
| 6<br>(金)  | チャーハン <div>2年2組<br/>考案献立</div>             |    | 焼き豚 なたと 鶏卵       | 米 麦 ごま油<br>米サラダ油               | にんにく 長ねぎ にんじん                              | 塩 こしょう しょうゆ                                        | 567 kcal      |
|           | 冬野菜たっぷり<br>春雨スープ                           |    | 鶏肉               | ごま油 春雨                         | にんじん 干ししいたけ 小松菜<br>たけのこ 白菜 長ねぎ             | 清酒 塩 こしょう<br>しょうゆ                                  | 22.9 g        |
|           | 小松菜とわかめのサラダ                                |    | わかめ              | ごま油 砂糖 ごま                      | 小松菜 きゅうり ホールコーン                            | しょうゆ 酢                                             |               |
| 9<br>(月)  | ご飯                                         |    |                  | 米                              |                                            |                                                    | 573 kcal      |
|           | ぶりの照り焼き                                    |    | ぶり               | 砂糖 でん粉                         | しょうが                                       | 清酒 しょうゆ みりん                                        | 25.8 g        |
|           | おかか和え                                      |    | かつお節             | 砂糖                             | もやし 小松菜 にんじん                               | しょうゆ                                               |               |
|           | いも団子汁 <div>北海道の郷土料理</div>                  |    | 鶏肉               | じゃがいも団子<br>米サラダ油               | ごぼう にんじん 長ねぎ                               | 清酒 しょうゆ 塩                                          |               |
| 10<br>(火) | カレーライス                                     |    | 豚肉               | 米 麦 米サラダ油<br>じゃがいも 小麦粉<br>はちみつ | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ                      | 塩 こしょう カレー粉<br>ウスターソース 中濃ソース<br>しょうゆ ケチャップ<br>赤ワイン | 622 kcal      |
|           | 海藻サラダ                                      |    | 海藻ミックス           | 米サラダ油 砂糖<br>サラダこんにゃく           | キャベツ にんじん きゅうり<br>ホールコーン                   | こしょう 酢 しょうゆ                                        | 23.1 g        |
| 12<br>(木) | チーズ入りキャロット蒸しパン                             |    | 鶏卵 牛乳 チーズ        | 小麦粉 砂糖 バター                     | にんじん                                       | ベーキングパウダー                                          | 606 kcal      |
|           | トックスープ <div>韓国の料理</div>                    |    | 鶏肉               | ごま油 トック                        | 白菜 にんじん 干ししいたけ<br>小松菜                      | 清酒 しょうゆ 塩<br>こしょう                                  | 23.5 g        |
|           | ヨーグルト                                      |    | ヨーグルト            |                                |                                            |                                                    |               |
| 13<br>(金) | ウインナーピラフ                                   |    | ウインナー            | 米 米サラダ油 バター                    | 玉ねぎ にんじん パセリ<br>マッシュルーム ホールコーン             | 白ワイン 塩 こしょう<br>しょうゆ                                | 714 kcal      |
|           | 野菜のクリームスープ                                 |    | 鶏肉 ベーコン 牛乳       | 米サラダ油 小麦粉<br>バター 生クリーム         | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>ほうれん草 ホールコーン              | 白ワイン 塩 こしょう                                        | 24.8 g        |
|           | チョコプリン                                     |    | 牛乳 ゼラチン          | ミルクチョコレート 砂糖                   |                                            |                                                    |               |
| 16<br>(月) | きなこ揚げパン                                    |    | きなこ              | ツイストパン<br>(鶏卵不使用)<br>砂糖 なたね油   |                                            | 塩                                                  | 653 kcal      |
|           | 豆腐入り<br>肉団子スープ <div>3年1組<br/>考案献立</div>    |    | 豆腐 鶏肉 鶏卵         | でん粉                            | しょうが にんじん もやし<br>小松菜 たけのこ 白菜<br>干ししいたけ 長ねぎ | 清酒 塩 こしょう<br>しょうゆ                                  | 28.3 g        |
|           | 春雨サラダ                                      |    | ハム               | 春雨 ごま油 砂糖                      | きゅうり にんじん もやし<br>ホールコーン                    | 酢 しょうゆ 辛子粉                                         |               |
| 17<br>(火) | 枝豆ご飯                                       |    |                  | 米 米サラダ油                        | 枝豆                                         | 清酒 塩                                               | 576 kcal      |
|           | 大豆入り照り焼き<br>ハンバーグ <div>3年2組<br/>考案献立</div> |    | 豚肉 鶏肉 大豆 鶏卵      | 米サラダ油 パン粉<br>砂糖 でん粉            | 玉ねぎ                                        | 塩 こしょう ナツメグ<br>しょうゆ みりん 清酒                         | 26.7 g        |
|           | もやしときゅうりの<br>サラダ                           |    |                  | 砂糖 米サラダ油                       | もやし きゅうり にんじん<br>ホールコーン                    | しょうゆ 酢 塩 こしょう                                      |               |
|           | 豆腐と油揚げのみそ汁                                 |    | 豆腐 油揚げ わかめ<br>みそ |                                | 小松菜                                        | 清酒                                                 |               |

| 日         | 献立名                        | 牛乳                                                                                  | 赤の仲間<br>血や肉になる           | 黄の仲間<br>熱や力の元になる         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                       | その他                                  | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| 18<br>(水) | みそラーメン                     |    | 豚肉 みそ                    | 中華麺 米サラダ油<br>ごま油         | にんにく しょうが 長ねぎ<br>にんじん もやし にら<br>ホールコーン | 豆板醤 しょうゆ 清酒<br>こしょう                  | 674 kcal       |
|           | 白玉フルーツポンチ                  |                                                                                     |                          | 白玉団子 砂糖                  | 黄桃缶 りんご缶                               | 白ワイン                                 | 26.0 g         |
| 19<br>(木) | ごま塩ご飯                      |    |                          | 米 ごま                     |                                        | 塩                                    | 546 kcal       |
|           | 鮭のちゃんちゃん焼き <b>北海道の郷土料理</b> |                                                                                     | 鮭 みそ                     | バター 砂糖 でん粉               | キャベツ 玉ねぎ しめじ                           | 清酒 しょうゆ みりん                          | 24.5 g         |
|           | けんちん汁                      |                                                                                     | 油揚げ 豆腐                   | 里芋 米サラダ油 ごま油<br>こんにゃく    | ごぼう にんじん 大根 長ねぎ<br>小松菜                 | 清酒 しょうゆ 塩                            |                |
| 20<br>(金) | クロワッサン                     |    |                          | クロワッサン<br>(鶏卵不使用)        |                                        |                                      | 612 kcal       |
|           | 鶏肉のバーベキューソースがけ             |                                                                                     | 鶏肉                       | 砂糖                       | にんにく しょうが レモン果汁<br>アップルソース             | 白ワイン 塩 こしょう<br>ケチャップ しょうゆ<br>ウスターソース | 29.1 g         |
|           | 大根サラダ                      |                                                                                     |                          | 砂糖 ごま油<br>米サラダ油 ごま       | 大根 にんじん きゅうり<br>ホールコーン                 | 塩 こしょう 酢<br>しょうゆ                     |                |
|           | ホワイトシチュー                   |                                                                                     | 鶏肉 牛乳                    | じゃがいも 米サラダ油<br>小麦粉 生クリーム | にんじん 玉ねぎ パセリ                           | 白ワイン 塩 こしょう                          |                |
| 24<br>(火) | たらこスパゲティ                   |    | たらこ いか 刻みのり              | スパゲティ バター<br>米サラダ油 生クリーム | しめじ 玉ねぎ にんじん                           | 塩 こしょう しょうゆ                          | 592 kcal       |
|           | カリカリサラダ                    |                                                                                     |                          | じゃがいも 米サラダ油<br>なたね油      | キャベツ きゅうり にんじん<br>ホールコーン               | しょうゆ 酢 塩<br>こしょう チリパウダー              | 25.7 g         |
| 25<br>(水) | 鶏おろし丼                      |    | 鶏肉                       | 米 なたね油 でん粉<br>砂糖 ごま      | しょうが 大根                                | みりん 清酒 しょうゆ<br>一味唐辛子                 | 619 kcal       |
|           | 具だくさんみそ汁                   |                                                                                     | 生揚げ みそ                   | 米サラダ油                    | ごぼう にんじん 白菜 小松菜                        | しょうゆ                                 | 26.6 g         |
|           | ぼんかん                       |                                                                                     |                          |                          | ぼんかん                                   |                                      |                |
| 26<br>(木) | 手作り肉まん                     |  | 豚肉 牛乳                    | 小麦粉 砂糖 ごま油<br>でん粉 ラード    | しょうが 干ししいたけ 長ねぎ<br>玉ねぎ たけのこ            | 塩 清酒 しょうゆ<br>こしょう<br>ベーキングパウダー       | 688 kcal       |
|           | 具だくさんわかめスープ                |                                                                                     | わかめ 鶏肉                   | ごま油 ごま                   | にんじん 玉ねぎ キャベツ                          | 清酒 塩 こしょう<br>しょうゆ                    | 29.4 g         |
|           | ヨーグルト和え                    |                                                                                     | ヨーグルト                    |                          | 黄桃缶 りんご缶                               |                                      |                |
| 27<br>(金) | 関西うどん                      |  | 鶏肉 油揚げ                   | うどん                      | にんじん 長ねぎ 小松菜<br>干ししいたけ                 | 清酒 みりん しょうゆ                          | 543 kcal       |
|           | お好み揚げ                      |                                                                                     | 桜えび しらす干し<br>鶏卵 青のり かつお節 | 小麦粉 なたね油                 | 長ねぎ キャベツ                               | 塩 こしょう 中濃ソース<br>赤ワイン ケチャップ           | 21.3 g         |
|           | ミニトマト                      |                                                                                     |                          |                          | ミニトマト                                  |                                      |                |

※今月の郷土料理は、北海道です。「いも団子汁」(9日)と「鮭のちゃんちゃん焼き」(19日)です。

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

※食材料は、国産のものを出来るだけ使うようにしています。

※今月の地場野菜の、小松菜・ほうれん草・長ねぎ・大根は鈴木農園さん(野火止)から届きます。

※2年生は1月に「やさいのひみつ」について学習しました。それを活かして、冬野菜をたっぷり使った給食の献立を考えました。

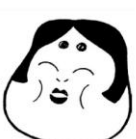
5日は2年1組、6日は2年2組が考えた献立です。

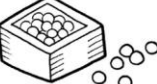
※3年生は12月に「すがたを変える大豆」について学習しました。それを活かして、一人一人ロイロノートを使って、大豆や大豆製品を使った給食の献立を考え、クラスで1つ献立を決めました。16日は3年1組、17日は3年2組が考えた献立です。



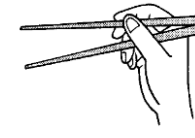
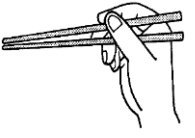
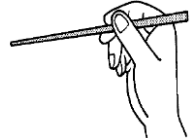
節分

分





はしを正しく持って動かしてみましよう



えんぴつのように、  
はしを1本持ちます。

もう1本のはしを親指  
のつけ根と薬指の先で  
はさみます。

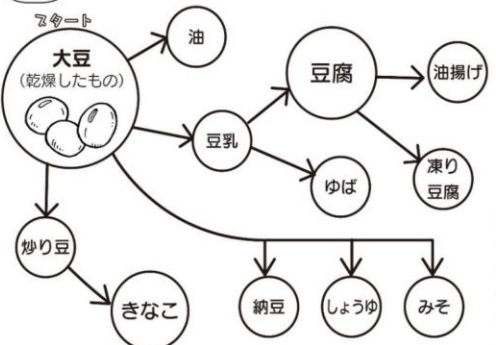
親指、人差し指、中指  
で上のはしを動かしま  
す。下のはしは動か  
しません。

大豆をおはしで持てるか、  
やってみましよう！



### 大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



```
graph TD
    A[大豆  
(乾燥したもの)] --> B[油]
    A --> C[豆腐]
    A --> D[豆乳]
    A --> E[炒り豆]
    A --> F[きなこ]
    A --> G[納豆]
    A --> H[しょうゆ]
    A --> I[みそ]
    D --> C
    D --> J[ゆば]
    D --> K[凍り豆腐]
```

加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

## 和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうま味が増します。  
発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたませたものは豆腐になります。  
大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

