



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熟や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal たんぱく質g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2月	ドライカレー	豚ひき肉,レンズ豆		精白米,小麦粉,砂糖	油	にんじん,トマトジュース	にんにく,しょうがセロリ,玉葱,グリーンピース	785 26.2
	パリパリサラダ★リクエスト★			ワンタンの皮,砂糖	油,ごま油	にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり,長ねぎ	
	グレープゼリー			粉春天	砂糖		ぶどうジュース,パイナップル	
	牛乳			牛乳				
3火	大豆のかき揚げ丼	大豆,えびいか		精白米,砂糖,でんぶん	油,ごま油	にんじん,さやいんげん	玉葱	812 29.9
	いわしのつみれ汁	いわし,たら赤みそ,白みそ				にんじん,こまつな	しょうが,長葱 だいこん,ほくさい	
	果物(りんごの予定)						りんごの予定	
	牛乳			牛乳				
4水	とり五目ご飯／牛乳			精白米,砂糖	油	にんじん	ごぼう,干し椎茸	735 34.5
	厚焼き卵	豚ひき肉,卵		砂糖	油	にんじん	玉葱	
	野菜の胡麻だれ			砂糖	すりごま	こまつな	キャベツ,もやし	
	味噌汁	豆腐,赤みそ,白みそ	わかめ	じゃがいも			はくさい,だいこん	
5木	カレーうどん	豚肉,油揚げ		うどん,砂糖	油	こまつな,にんじん	長ねぎ	765 29.8
	磯和え		ひじき	砂糖	こま油	にんじん	キャベツ,もやしきゅうり	
	ココアケーキ★リクエスト★	豆乳		砂糖,小麦粉	有塩バター			
	牛乳			牛乳				
6金	菜飯			精白米	油,白ごま	こまつな		700 26.4
	塩肉じゃが	豚肉,レンズ豆		じゃがいも,砂糖	油	にんじん,トマト,さやいんげん	しょうが,にんにく,糸こんにゃく,玉葱	
	おかか和え	糸けずりぶし				こまつな,にんじん	キャベツ,もやし	
	牛乳			牛乳				
9月	ご飯／牛乳		/牛乳	精白米				790 26.1
	ジャンボ餃子★リクエスト★	豚ひき肉		ぎょうざの皮,でんぶん,小麦粉	ごま油,油	にら	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ	
	春雨サラダ			春雨,砂糖	白ごま,ごま油	にんじん	もやし,キャベツ,きゅうり	
	キムチスープ★リクエスト★	鶏肉,豆腐,卵		でんぶん	油	にんじん	玉葱,はくさい,ほくさい,キムチ漬け	
10火	親子丼	鶏肉,卵		精白米,東京,砂糖,でんぶん			玉葱,干し椎茸,グリンピース	786 30.5
	野菜とツナのレモンドレッシング	ツナ			油	こまつな,赤バブリカ	きゅうり,キャベツ,玉葱,レモン	
	アップルゼリー		粉春天	砂糖			りんごジュース,りんご酢	
	牛乳		牛乳					
12木	ご飯／牛乳		/牛乳	精白米				796 23.3
	さんぴうコロッケ	豚ひき肉,卵		じゃがいも,砂糖,小麦粉,パン粉	油	にんじん	玉葱,ごぼう	
	野菜と春雨いため			はるさめ	油,ごま油	にんじん,にら	にんにく,りょくとう,もやし,キャベツ	
	味噌汁					チングンツアイ	だいこん,長ねぎ	
13金	チョコレートパン	☆バレンタインメニュー☆		ココアパン,チョコレート				798 28.1
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		じゃがいも,砂糖	油	にんじん,トマト,ブロッコリー	にんにく,玉葱,ぬしめじ,カリフラワー	
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん,赤バブリカ	キャベツ,きゅうり	
	牛乳		牛乳					
16月	坦々つけ麺★リクエスト★	豚ひき肉,赤みそ,豆みそ,うずらの卵		むし中華めん,砂糖	油,ごま油	にんじん,にら	にんにく,しょうが,ホールコーン,長ねぎ,もやし	861 32.6
	しゃものパリパリ揚げ		しゃも,チーズ	春巻きの皮,でんぶん	油			
	不思議な目玉焼き★リクエスト★		粉春天	砂糖			黄桃缶	
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熟や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal たんぱく質g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
17火	ご飯／韓国風ひいかけ		/のり	精白米/砂糖	/こま			761 32.1
	つくね焼さ			豚ひき肉,鶏ひき肉,豆腐		生パン粉,砂糖,でんぶん	油	
	野菜炒め		ベーコン 短冊				ゆかり粉	
	味噌汁／牛乳		油揚げ,あみそ,白みそ/	わかめ/牛乳	じゃがいも/		玉葱	
18水	カラフルピラフ		ベーコン		精白米	有塩バター,油	にんじん,赤ビーマン	751 32.4
	魚のクラッカーフライ		たら		小麦粉,クラッカー			
	ミネストローネ		ベーコン		じゃがいも,シェルマカロニ	油	にんじん,トマト	
	牛乳				牛乳			
19木	黒砂糖パン／牛乳		/牛乳	黒砂糖/パン/				761 32.7
	青菜とじゃが芋のグラタン		鶏肉,豆乳	チーズ	じゃがいも,小麦粉	油,有塩バター	ほうれんそう	
	カントリースープ		豚肉,高野豆腐		はるさめ	油	にんじん,トマト	
	果物							
20金	いわしのひつまぶし		まいわし	きざみのり	精白米,でんぶん,砂糖	油,白ごま	万能ねぎ	738 26.0
	ひじきサラダ		ひじき	砂糖	こま油	にんじん	キャベツ,もやしきゅうり	
	芋団子汁		鶏肉		じゃがいも,でんぶん	油	にんじん,こまつな	
	牛乳				牛乳			
24火	麻婆丼		豚ひき肉,豆腐,赤みそ,ティスマッシュ		精白米,砂糖,でんぶん	油,ごま油	にんじん,にら	744 31.5
	わかめサラダ			わかめ	砂糖	白ごま,ごま油	にんじん	
	果物							
	牛乳				牛乳			
27金	フレンチトースト		豆乳,卵		食パン,砂糖	有塩バター		744 30.1
	クラムチャウダー		ベーコン,むきえび,あさり,豆乳,レンズ豆	粉チーズ	じゃがいも,小麦粉	油,有塩バター	にんじん	
	しらたきサラダ				砂糖	油,ごま油,ごま	にんじん	
	牛乳				牛乳			

各地で違う節分

2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いややすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



また豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

★リクエスト★と書かれたメニューはリクエスト給食上位のメニューです。