

令和7年度



# 2月給食たより



令和8年1月30日  
江東区立東川小学校  
校長 安田 照雄  
栄養士

この時期は、寒くて空気が乾燥し、鼻やのどの「粘膜」が傷つきやすくなります。粘膜は、細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐバリアの役割をします。この粘膜を強くするためには、たんぱく質とビタミン類を積極的にとることが大切です。冬野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。冬野菜をたくさん食べて、元気に過ごせると良いと思います。



## 給食目標

しょくじ 食事のあとは静かにやすもう しず



## 1年の幸福を願う「節分」の行事



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（邪氣）”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）

本校では、2月3日に節分献立を実施します。

主食の豆ご飯は、やわらかく煮た大豆や油揚げ、にんじんが入った彩り豊かなご飯です。汁物のかみなり汁は、豆腐をごま油で炒める際に「バリバリ」と雷のような音がすることが名前の由来となった料理です。主に栃木県など、北関東の郷土料理として知られています。



## 節分にまつわる食べ物



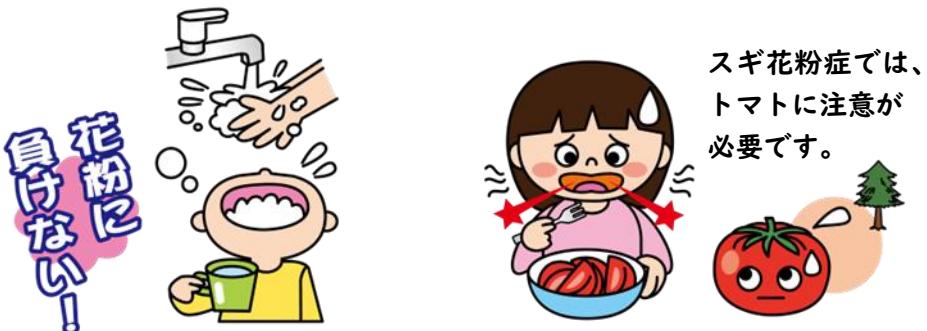
※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

## 花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



2がつのこんだてひょう									
江東区立東川小学校									
ひよ うび	主 食	こん だて めい (おかず デザート)	牛 乳	おもなざいりようとそのはたらき	エヌルギー (エネルギー) (エネルギー)				
令和7年度									
2月	いそがはん	たまごのさらさやきあんかけ かふうあます かぼちゃのみそしる	M	(あか) 血や肉になる たまごわらわめ たまご とりにく あぶらあげ わかめ みそ	(みどり) 体の調子をととのえる かふう さくらう しきうとうががら かぼちゃ たまねぎ わざ	(きいろ) 熱や力になる こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら かたくりこ こまあぶら	637 27.4		
3月	節分メニュー まめごはん	きびなこのからあげ ゆでやさいのからじょうゆ かみなりじる	M	きびなこのからあげ ゆでやさいのからじょうゆ かみなりじる	にんじん じょが はさみ だいじ きびなご とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こむぎこ こにくく じゅかいも	595 26.0		
4月	ごはん	ぶたキムチどうふ じゃがいものこうみあえ みかん	M	ぶたキムチどうふ じゃがいものこうみあえ みかん	にんじん うぶた ぶたにく とうふ あおのり	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら じゅかいも ごま	623 25.1		
5月	ごはん	とりのからあげ かいそういりゆでやさい だいこんのみそしる	M	とりのからあげ かいそういりゆでやさい だいこんのみそしる	きびなこのからあげ だいこんのみそしる	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	621 23.7		
6月	インドのりょうり ナン	キーマカレー コロコロボテのハニードレッシング いちご	M	キーマカレー コロコロボテのハニードレッシング いちご	きびなこのからあげ コロコロボテのハニードレッシング いちご	にんじん せり トマト キャベツ きゅうり いちご	584 24.7		
9月	ひなにくと あおなの あんかやきそば	もやしとわかめのごまじょうゆ つぶみかんゼリー	M	もやしとわかめのごまじょうゆ つぶみかんゼリー	きびなこのからあげ わかめ こなかんてん ゼラチン	しょうが にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし こまつな みかん	あぶら ちうかめん さとう かたくりこ こまあぶら ごま	583 23.7	
10月	火	しようがの たきこみごはん	いかのかりんあげ ごまだれゆでやさい かきたまじる	M	いかのかりんあげ ごまだれゆでやさい かきたまじる	きびなこのからあげ いか とうふ たまご	しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうふこし ねぎ こまつな	635 30.6	
12月	木	ごはん	さけのてりやき ジャガいものきんぴらいため やさいのすましゅじる	M	さけのてりやき ジャガいものきんぴらいため やさいのすましゅじる	きびなこのからあげ ぶたにく あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ さとう かたくりこ あぶら こんにゃく じゅかいも ごま	587 27.9
13月	金	ピラフの ホワイトソース かけ	こんさいチップサラダ バナナ	M	ピラフのホワイトソースかけ こんさいチップサラダ バナナ	きびなこのからあげ ほたて こなチーズ	にんじん たまねぎ エリンギ バセリ れんこん きゅうり キャベツ ブロッコリー バナナ レモン	オーリーブオイル バター あぶら こむぎこ じゅかいも はちみつ	716 24.6
16月	月	こうやどうふの そぼろどん	かみかみあえ さつまじる	M	こうやどうふのそぼろどん かみかみあえ さつまじる	きびなこのからあげ どぶに とふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん にんじん きりしましんごん きゅうり もやし ねぎ ごぼう だいこん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら こんにゃく さつまじる	645 28.7
17月	火	ごはん	ジャンボぎょうざ こまつなのがえもの たまごいりコンスープ	M	ジャンボぎょうざ こまつなのがえもの たまごいりコンスープ	きびなこのからあげ ぶたにく	にんじん くわう ふたにく にんじん たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら ごま あぶら かたくりこ こまあぶら こむぎこ さとう ごま じゅかいも	621 22.8
18月	水	ごはん かつおふりかけ	しおこうじにくじや しめじあえ	M	しおこうじにくじや しめじあえ	きびなこのからあげ あおのり ぶたにく こなかつお	にんじん たまねぎ サやひんげん にまつな ましめし やしめし	こめ ごま あぶら じゅかいも こんにゃく さとう	603 22.6
19月	木	ごはん	さわらのなんぶやき いりたまごいりゆでやさい ぐだくさんみそしる	M	さわらのなんぶやき いりたまごいりゆでやさい ぐだくさんみそしる	きびなこのからあげ たまご みそ	キバツ きゅうり にんじん こぼう だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら ごま じゅかいも	599 26.2
20月	金	てりやき チキンバーガー	いんげんまめいりやいしいスープ フルーツヨーグルト	M	てりやき チキンバーガー	きびなこのからあげ ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	しょうが キベツ たまねぎ にんじん みかん もも バイン バナナ	まるパン さとう あぶら じゅかいも さとう あぶら エリンギ バセリ	630 28.1
24月	火	カレーうどん	はるさめサラダ さつまいものごまだんこ	M	はるさめサラダ さつまいものごまだんこ	きびなこのからあげ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キバツ きゅうり もやし	あぶら さとう うどん かたくりこ はるさめ こまあぶら ごま さつまいも しらたまこ	599 20.1
25月	水	カナダのりょうり メープルトースト	サー・モン・チャウダー ブーティン	M	カナダのりょうり メープルトースト	きびなこのからあげ ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ バセリ さけ こなチーズ	たまねぎ にんじん エリンギ バセリ	595 26.9
26月	木	ごまじゅこ チャーハン	こまつなとひじきのナムル はるさめスープ きよみオレンジ	M	ごまじゅこ チャーハン	きびなこのからあげ かつおぶし ひじき とりにく とうふ	にんじん くわう うりめんじやこ にまつな にんじん しいたけ はくさい オレンジ	にんじん しおが ねぎ もやし こまつな にんじん はくさい にんじん オレンジ	624 23.0
27月	金	ごはん	とうふのハンバーグ ジャガいものバターに て ございひじきのり	M	とうふのハンバーグ ジャガいものバターに て ございひじきのり	きびなこのからあげ とうふ とうふ とうふ チーズ	にんじん くわう ふたにく にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん キバツ きゅうり	638 27.4

\* 材料その他の都合により立候内を変更する場合があります



せかいりょうりょくかい

## 2月6日 インド料理(ナン・キーマカレー)

ナンは、インドで食べられているパンで、ご飯のかわりにカレーにつけて食べます。  
インドでは、タンドールという大きな窯の中で焼かれた、外はカリッと、中はもちもちとした食感になります。  
キーマカレーは、みじん切りにした野菜を豚のひき肉と一緒に炒めて、カレー粉などで味付けをしたもので、  
給食室では、ルーム手作りで作っています！



がつ にち りょうり  
6月6日 本日午後、ペルシコ・共、エンゼ、モル、ペニン

カナダは世界で一番メープルシロップが多く作られています。メープルシロップは、カエデの木からとれる甘いシロップです。カナダの国旗にも、カエデのマークが入っています。また、カナダは鮭がよくとれるため、鮭を使った料理が多いです。オーブンで焼いたり、生の鮭をサラダに入れたりする料理などがありますが、専食だけ鮭をチャウダーに入れて食べやすいようにして提供します。

料理などがありましたが、結論では鮭をチャーフターに入れて食べやすいようにしてみました。チーズは、コロイドポルトにタレ(イビリコヒチ)をかけた料理です。

「チキンは、ノワイトホテルにフレイビーリースとチーズをかけた料理で、タマネギは、肉を焼いた時に出る汁を使って作られる」。この

リースとは、肉を焼いた時に出る汁を使って作られる  
一品物。味噌ラーメンをベースにした「味噌ラーメン」とも

