

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 <sup>しず</sup>静かにやすもう



## 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）

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



### 福豆

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。

よくかんで  
食べよう！



### 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。

## 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、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場合があります。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。




スギ花粉症では、  
トマトに注意が  
必要です。



		2がつのこんだてひょう					
令和7年度						江東区立真川小学校	
ひにち	ようび	主 食	こ ん だ て め い (おかず デザート)	牛 乳	おもなざいりょうとそのはたらき		
				乳	(あか) 血や肉になる	(みどり) 体の調子をととのえる	(きいろ) 熱や力になる
2	月	いそごはん	たまごのさらさやきあんかけ からうあます かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご とうふ あふらあげ わかめ みそ	にんじん たけのこ しいたけ かぶ きゅうり しょうが とうがらし かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ あふら さとう かたくりこ ごまあふら
3	火	部分メニュー まめごはん	きびなごのからあげ ゆでやさいのからししょうゆ かみなりじる		ぎゅうにゅう あふらあげ だいず きびなご とうふ	にんじん しょうが はくさい もやし こまつな ごぼう だいこん	こめ あふら さとう かたくりこ ごまあふら
4	水	ごはん	ぶたキムチどうふ じゃがいものこうみえ みかん		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あおのり	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい たけのこ にら みかん	こめ あふら さとう かたくりこ ごまあふら じゃがいも ごま
5	木	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		ぎゅうにゅう とりにく くわいかめ あふらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	こめ あふら かたくりこ ごまあふら さとう
6	金	インドのヘルシー ナン	キーマカレー コロコロポテトのハニードレッシング いちご		ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ レンズまめ ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり いちご	ナン パター こむぎこ じゃがいも あふら はちみつ
9	月	ぶたにくと あおなきそば	もやしとわかめのごまじょうゆ つぶみかんゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こなかんてん ゼラチン	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ デングンササ もやし こまつな みかん	あふら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあふら ごま
10	火	しょうがの 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		ぎゅうにゅう あふらあげ いか とうふ たまご	しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ こまつな	こめ あふら かたくりこ ごまあふら さとう ごま
12	木	ごはん	さけのてりやき じゃがいものきんぴらいため やさいのずましじる		ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あふらあげ	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 あふら ごまあふら じゃがいも ごま
13	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		ぎゅうにゅう とりにく えび ほたて こなチーズ	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ れんこん きゅうり キャベツ ブロッコリー パナナ レモン	こめ オリーブオイル バター あふら こむぎこ じゃがいも はちみつ
16	月	こうやどうふの そぼろどん	かみかみあえ さつまじる		ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ちりめんじゃこ とりにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きりぼろしいん ぎゅうり もやし ねぎ ごぼう だいこん	こめ あふら さとう かたくりこ ごま ごまあふら ごま じゃがいも
17	火	ごはん	ジャンボぎょうざ こまつなのあえもの たまごいりコンスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら えのきたけ こまつな もやし にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ あふら ごまあふら かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ さとう ごま じゃがいも
18	水	ごはん かつおふりかけ	しおこうじにくじゃが しめじあえ		ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり ぶたにく こなかつお	にんじん たまねぎ きゅうり エリンギ こまつな もやし しめじ	こめ ごま あふら じゃがいも ごまあふら さとう
19	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		ぎゅうにゅう さわら たまご みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう あふら ごま じゃがいも
20	金	てりやき チキンバーガー	いんげんまめいりやさいスープ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん みかん もも バナナ	まるパン さとう あふら じゃがいも
24	火	カレーうどん	はるさめサラダ さつまいものごまだんご		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし	あふら さとう うどん かたくりこ はるさめ ごまあふら ごま さつまいも しらたまたま
25	水	カナダのヘルシー メープルトースト	サーモンチャウダー ブーティン		ぎゅうにゅう ベーコン さけ こなチーズ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ
26	木	ごまじゅに 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		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ひじき とりにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん しいたけ はくさい オレンジ	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん しいたけ はくさい オレンジ
27	金	ごはん	とうふのハンバーグ じゃがいものバターに チーズいりゆでやさい		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうふ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり

\* 材料その他の都合により献立内容を変更する場合があります。



### ～世界の料理紹介～


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くため、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す。  
給食室では、ルーも手作りで作っています！


2月25日 カナダ料理(メープルトースト・サーモンチャウダー・ブーティン)

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がありますが、給食では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。  
ブーティンは、フライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけた料理です。  
グレイビーソースとは、肉を焼いた時に出る汁を使って作られるソースで、ハンバーグやステーキなどによく使われています。


#### ブロッコリーのヒミツ




このブロッコリーは、とっても健康な食材なんです！



ブロッコリーは、ビタミンCが豊富で、免疫力を高める効果があります。



ブロッコリーは、腸の健康をサポートする効果があります。



ブロッコリーは、お肌の健康をサポートする効果があります。

毎日食べて、健康な体を手に入れよう！