



令和8年1月28日
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也

暦の上では立春を迎えますが、もう少し寒い日が続きそうです。栄養満点の給食を食べて、体調を整えてもらえるよう、引き続き心を込めて給食を作ります。

2月3日は節分です。節分とは、「季節の分かれ目」のことです。豆まきをしたり、大豆を食べたりする風習があります。この日の給食は、いわしと大豆を使った献立にしました。強いおいで鬼を追い払うと言われている「いわし」を使った「いわしハンバーグ」と、鬼を追い払い福を呼ぶための「大豆」を使った「うの花炒り煮」、「豆腐のみそしる」、「福豆」です。御家庭でも、節分について子どもたちとお話ししてくださると幸いです。

てゅび つか ごかん そだ かわ 手指を使い、五感を育てる「皮むき」! 旬のかんきつ、食べていますか?

これから春にかけて、「いよかん」「ぽんかん」「はるみ」「デコポン」などの柑橘類が1/4~1/6サイズにカットされて給食に登場します。すると、どうでしょう。包丁で切った面だけをかじって、中のふさはそのまま、皮をむかずにがぶりとかじりついで汁だけを吸うなど、なんとも残念な食べ方をして給食室に戻す姿が見受けられます。「先生皮むいて～」と担任に声をかけてくる子も少なくないそうです。御家庭ではいかがでしょうか。

ミカンなどの柑橘類は、持ち運びが便利で、皮をむいてすぐに食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやしてくれるクエン酸なども豊富でスポーツの時の捕食にぴったりです。体の抵抗力を高めてくれるので、風邪予防のおやつにもおすすめです。白いすじにビタミンC、ふさには食物繊維がたくさん含まれています。そのため、できればふさごと食べるのがおすすめです。柑橘類の爽やかな香り、元気の出る色合いなど、五感を使って楽しみましょう。



2月の献立から

6年生が考えた給食 家庭科 ~献立を工夫してより~



11月に、家庭科の授業で給食の献立を考える授業を行いました。栄養士から、献立を考える時に気を付けていることや献立の立て方を伝えた後、実際に献立を考えました。自分が食べてみたい給食を提案する人、苦手意識がある食材をおいしく食べる方法を提案する人、自宅で食べていて他の人にお勧めしたい料理を提案する人と様々な献立が集まりました。6年生が考えた献立の中から、家庭科教員と栄養士が給食で実施できそうなものを各クラス2人選びました。選ばれた献立の献立テーマをご紹介します。

・10日(火)【体も心も温まる！和食メニュー】

・12日(木)【栄養満点！メニュー】

・18日(水)【旬の食材 たら】

・19日(木)【欲張りメニュー】

・20日(金)【旬の食材に親しもう！】

・24日(火)【ハワイの食文化を味わおう】

・25日(水)【世界の郷土料理を知ろう】

・27日(金)【春は祝いの季節】

当日各クラスに配布される「きょうのきゅうしょく」を献立が選ばれた児童に書いてもらいました。献立への思いや、工夫したことを書いています。1年生から5年生の児童のみなさんには、6年生が作った献立から思いを受け取り、食べてもらえると嬉しいです。



2月 献立表



2026年 2月

北ノ台小学校

日	献立説明	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I群* - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月 2月	リクエスト多数 みのむし揚げ	けんちんうどん みのむし揚げ のりサラダ	○	牛乳, 豚肉,木綿豆腐,油揚げ, 鶏むね切れ身,さざみのり	冷凍うどん,油,里芋,砂糖, 小麦粉,じゃがいも,ごま油	人参,大根,ごぼう,長ねぎ,干し椎茸, きゅうり	542 kcal 25.0 g 25.3 g 2.4 g
3火	節分献立	ごはん いわしハンバーグ うの花炒り煮 豆腐のみそしる 福豆	○	牛乳, いわし,鶏挽肉,ひよこ豆,みそ, おから,刻み大豆, 木綿豆腐,みそ, 福豆	米, 片栗粉,油,砂糖	生姜汁,生しいたけ,玉ねぎ, 干し椎茸,たけのこ,人参,いんげん, 大根,ほうれんそう, しめじ(木島平),長ねぎ	633 kcal 29.2 g 17.5 g 2.5 g
4水		ピザトースト 冬野菜のポトフ フレンチドレッシングサラダ はるか	○	牛乳, ベーコン,ピザチーズ, 豚肉,ウインナー	無塩食パン,油, じゃがいも, オリーブ油	ピーマン,玉ねぎ,マッシュルーム, クラッシュトマト, キャベツ,人参,大根,かぶ,セロリー, エリンギ,パセリ, コーン,レタス,きゅうり,はるか	559 kcal 22.3 g 26.3 g 2.5 g
5木	世界の料理 韓国	ごはん 鰯の韓国風焼き 小松菜のナムル 参鶏湯風スープ	○	牛乳, さわら, 鶏小間	米, 砂糖,白いりごま,ごま油, アルファ米(うるち米)	長ねぎ,にんにく,生姜汁, もやし,人参,小松菜, 生姜,生しいたけ,大根	554 kcal 24.3 g 18.8 g 2.3 g
6金		三色そぼろごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 豆乳プリン ブルーベリーソースかけ	○	牛乳, 鶏挽肉,卵,さざみのり, みそ(白),みそ(赤),生わかめ, 調整豆乳,イナガーア	米,油,砂糖, じゃがいも	玉ねぎ,生姜,ほうれん草, 人参,えのき,長ねぎ, ブルーベリーソース	598 kcal 26.5 g 19.1 g 2.8 g
9月		チキンカレー ひじきのサラダ	○	牛乳, 鶏小間, ひじき,ポークハム	アルファ米(うるち米),じゃがい も, 油,小麦粉,マーガリン, 砂糖,ごま油	しめじ(木島平),玉ねぎ,人参, セロリー,にんにく,生姜, 大根,きゅうり	645 kcal 21.6 g 24.6 g 2.4 g
10火	6-4 Oさん 作成献立	さつまいもご飯 鶏の黒酢あえ キャベツ入り豚汁	○	牛乳, 鶏むね切れ身, 木綿豆腐,豚肉, みそ(赤),みそ(白)	米,さつまいも, 片栗粉,油,じゃがいも,砂糖	ピーマン,玉ねぎ,人参,白菜, キャベツ,大根,長ねぎ	599 kcal 23.3 g 22.6 g 2.7 g
12木	6-1 Tさん 作成献立	ごはん 鮭の竜田揚げ コーンフレークサラダ 豚汁	○	牛乳, 鮭, 木綿豆腐,豚肉, みそ(赤),みそ(白)	米, 片栗粉,油, 砂糖,コーンフレーク, じゃがいも	生姜,にんにく, 人参,キャベツ,ほうれん草,玉ねぎ, 大根,長ねぎ	609 kcal 27.0 g 21.4 g 2.5 g
13金	2/14 バレンタイン 献立	鶏とエリンギのピラフ ツナカレーサラダ 米粉マカロニスープ ガトーショコラ	マスジ カヨウ カット	ジョア マスカット, 鶏小間,まぐろ缶詰, 調理用牛乳	米,油,マーガリン, 米粉加工, 小麦粉,砂糖,粉糖	エリンギ,しめじ(木島平),玉ねぎ,コーン, キャベツ,きゅうり,人参,レモン, セロリー,パセリ	680 kcal 20.9 g 22.3 g 2.4 g
17火		ごはん 豚肉のバーベキューソース ひよこ豆のサラダ ジュリエンヌスープ	○	牛乳, 豚ロース, ひよこ豆	米, 油,砂糖, じゃがいも	あんずジャム,玉ねぎ,生姜,にんにく, レモン,もやし,人参,キャベツ, コーン,セロリー,パセリ	573 kcal 21.5 g 20.3 g 2.2 g
18水	6-1 Iさん 作成献立	ごはん たらのあられ揚げ 野菜のおかか和え たまねぎとキャベツのスープ	○	牛乳, たら, おかか, ワインナー	米, 小麦粉,あられ,油, じゃがいも	生姜汁, 小松菜,人参,もやし, 玉ねぎ,キャベツ,セロリー	544 kcal 22.8 g 16.1 g 2.1 g
19木	6-2 Oさん 作成献立	わかめごはん 鶏むね肉の照り焼き キャベツとコーンサラダ 大根と人参の味噌汁	○	牛乳, わかめご飯の素, 鶏むね, みそ(白),みそ(赤)	米, 白いりごま,砂糖,片栗粉, 油,つきこんにやく(黒)	生姜, キャベツ,人参,きゅうり,コーン, 大根,玉ねぎ,しめじ(木島平)	533 kcal 22.9 g 15.8 g 2.5 g
20金	6-2 Iさん 作成献立	中華丼 たこのみかんサラダ 春雨コーンスープ	○	牛乳, 豚ばら肉,いか,むきえび,なると, たこ	米,油,ごま油,片栗粉, 砂糖,綠豆春雨	生姜,人参,玉ねぎ,白菜,ピーマン,きくらげ, にんにく,キャベツ,きゅうり,みかん缶, もやし,コーン,長ねぎ,チンゲン菜	638 kcal 24.1 g 22.2 g 2.7 g
24火	6-3 Eさん 作成献立	ターメリックライス ガーリックチキン トマトスープ パインゼリー	○	牛乳, 鶏もも, ベーコン,豚肉, イナガーア	米,マーガリン, 砂糖,じゃがいも,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,オレンジジュース, セロリー,人参,クラッシュトマト, キャベツ,パセリ, パイナップル,・パインジュース	599 kcal 22.0 g 21.0 g 1.7 g
25水	6-3 Tさん 作成献立	ブルゴギ風ビビンバ丼 豆腐とわかめの韓国風スープ ぽんかん	○	牛乳, 豚肉,みそ(赤), 絹豆腐,生わかめ	米, ごま油,砂糖,トック,白いりごま	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参, もやし,ニラ,せんまい水煮, 長ねぎ,チンゲン菜, ポンカン	551 kcal 22.4 g 18.4 g 2.4 g
26木		みそラーメン イカのかりんと揚げ シークワーサードレッシングサラダ	○	牛乳, 豚肉,みそ(赤),みそ(白), いか短冊	蒸し中華めん,油,ラード,ごま油, 片栗粉,砂糖	にんにく,生姜,きくら,人参, コーン,キャベツ,長ねぎ, きゅうり,レタス,玉ねぎ, パイナップル缶,シークワーサー	549 kcal 25.3 g 23.1 g 2.8 g
27金	6-4 Iさん 作成献立	ごはん ぶりの竜田揚げ ほうれん草のおひたし 祝いなるとのすまし汁	○	牛乳, ぶり, おかか,生わかめ,お祝いなると	米, 片栗粉,揚げ油	人参,もやし,ほうれん草, えのき(新鮮屋),長ねぎ,大根	586 kcal 26.1 g 22.6 g 2.1 g

※しめじ,えのきは姉妹都市木島平村産のものを使用します。

※にんじんは調布市産のものを使用します。

※納品状況によっては、献立が変更になることがあります。