

2月給食だより

令和8年1月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

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、ヒラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起す「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」がよく売られていますが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪商人が商売繁盛を祈願して行っていたもの始まりとされています。

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。

恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

大豆きずし。その年の歳神様がいとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

給食では2月2日に節分にちなんだ献立を提供します。（2月3日は学年がそろわないため。）回廊に貼られる「いわし」を使ったさんが焼き、豆まきに使われる「大豆」を入れた五豆を提供します。

※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。

給食レシピ紹介

(材料4人分)

- じゃがいも・・・300g (大2個)
- サラダ油・・・小さじ1
- 豚ももひき肉・・・70g
- しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/2
- たまねぎ・・・1/2個
- にんじん・・・1/4本
- だいず水煮・・・25g
- しお・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々
- 小麦粉・・・大さじ2 (目安量)
- たまご・・・1コ
- 乾燥パン粉・・・1カップ (目安量)
- 揚げ油・・・適量
- 中濃ソース・・・大さじ3
- ウスターソース・・・小さじ1/2
- トマトケチャップ・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 粉からし・・・少々
- 水・・・小さじ1/2

たまごを使わなくてもおいしく作れます！
その場合は、小麦粉を水で溶いてまわらせることで、パン粉が付きやすくなります。

大豆入りコロッケ

- ①じゃがいもを、やわらかく加熱し、よくつぶす。
★熱いうちにつぶすことがポイント！皮は剥いてください。
- ②しょうがをすりおろし、豚肉に混ぜておく。玉ねぎ、にんじん、だいず水煮はみじん切りにする。
★フードプロセッサーを使うと簡単！
- ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、ぼろぼろになったらたまねぎとにんじん、だいず水煮も加えて、さらに炒める。野菜がしんなりしたら、しお、こしょうを加える。
- ④①、③の粗熱をとったら、よく混ぜ合わせて小判型に成型する。
★揚げたときに破裂を防ぐため、空気を抜くと◎です。
- ⑤④で成型したものに、小麦粉をうすくまぶし、溶き卵をくぐらせて、パン粉をまわらせる。
★ここでたまごが余ってしまった場合は、その日のお味噌汁などでかきたま汁にするのがおすすめ！
- ⑥揚げ油を170℃で熱し、コロッケがきつね色になるまで揚げる。
- ⑦中濃ソースから水までを混ぜ合わせて、フライパンで加熱する。(ふつふつしたらOK)
★市販のソースをそのままでもOKです！

日	献立名	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	1人分-(kcal)	
					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
2月	【節分献立】 牛乳 ごはん いわしのさんが焼き 大根の浅漬け 五目豆 すまし汁	飲用牛乳、鶏すり身、鶏もも皮なし焼肉、赤味噌(米味噌)、大豆水煮、昆布角切り、生わかめ、かまぼこ	精白米、おおむぎ(米精麦)、でんぷん(片栗粉)、糸海苔、三温糖	生薑、葱、しそ葉、大根、胡瓜、人参、牛蒡、えのき	495	678
		25.6	34.8			
3月	火 牛乳 ごはん のりの佃煮 味噌豆乳 からし和え 味噌汁	飲用牛乳、刻み海苔、鶏もも皮なし焼肉、絞豆腐、卵、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米精麦)、三温糖、サラダ油、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋	人参、玉葱、菊水葱、小松菜、もやし	476	652
		21.4	29.0			
4月	水 牛乳 タンメン 野菜のり辛漬け りんごとさつま芋の甘煮	飲用牛乳、豚もも肉	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油、三温糖、白炒り胡麻、さつま芋、上白糖、バター	にんにく、生薑、キャベツ、人参、菊水葱、もやし、にら、葱、胡瓜、大根、りんご、レモン果汁	494	674
		20.8	27.6			
5月	木 牛乳 黒砂糖パン 魚のソテー タルタルソース添え ひじきとチーズのサラダ ミネストローネ	飲用牛乳、メルルーサ、卵、干ひじき、タイスチーズ、ツナ、ベーコン(卵不使用)	黒砂糖パン卵不使用、上白糖、サラダ油、オリーブ油、じゃが芋、三温糖	生薑、玉葱、レモン果汁、パセリ、ホールコーン、大根、人参、小松菜、セロリ、トマト缶詰(ホール)	457	641
		24.4	33.7			
6月	金 ★高3-6リクエスト献立 ジョア わかめごはん 鶏のから揚げ 粉ふき芋 野菜スープ みかんゼリー	ジョアプレーン、茎わかめ(増味き)、炊き込みワカメ、しらす干し、鶏もも皮なし、青海苔、アガ寒天	精白米、おおむぎ(米精麦)、ごま油、白炒り胡麻、でんぷん(片栗粉)、薄力粉、米白皎油、じゃが芋、サラダ油、グラニュー糖	生薑、にんにく、キャベツ、人参、玉葱、セロリ、レモン果汁、みかん缶詰	495	696
		17.4	24.7			
9月	月 牛乳 ごはん 魚の煮付け 添え野菜 にらじゃが 味噌汁	飲用牛乳、かれい、豚もも赤身焼き肉、生わかめ、油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米精麦)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、米白皎油、サラダ油	生薑、もやし、人参、小松菜、にら、大根	513	714
		25.8	36.4			
12月	木 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の添え物 ポテトサラダ 味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、豚肩ロース、ツナ、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米精麦)、サラダ油、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、上白糖	生薑、玉葱、もやし、人参、小松菜、胡瓜、ホールコーン、しめじ、葱	505	696
		23.1	31.1			
13月	金 牛乳 ピザトースト プロコッリソース添え ポトフ ブルーベリーヨーグルト	飲用牛乳、ロースハム(卵不使用)、ピザソース、鶏もも皮なし、プレーンヨーグルト	食パン、オリーブ油、サラダ油、じゃが芋、上白糖、グラニュー糖	にんにく、トマト缶詰(ホール)、玉葱、セロリ、マッシュルーム、ピーマン、プロコッリ、赤ピーマン、キャベツ、生薑、人参、ブルーベリー	488	682
		25.7	35.3			
16月	月 牛乳 シーフードピラフ オニオンスープ チョコケーキ	飲用牛乳、いか 短冊、むき海老、あさりむきみ、帆立貝柱、生クリーム(乳脂肪)、卵、調理用牛乳	精白米、おおむぎ(米精麦)、サラダ油、オリーブ油、上白糖、薄力粉、塩バター、チョコチップ、粉糖	生薑、赤ピーマン、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、カリフラワー、プロコッリ、パプリカ、セロリ	534	739
		21.4	28.6			
17月	火 牛乳 ごはん ほっけの塩焼き のり和え 切干大根の煮物 味噌汁	飲用牛乳、ほっけ、刻み海苔、油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米精麦)、でんぷん(片栗粉)、ごま油、三温糖	生薑、大根、小松菜、もやし、人参、切干し大根、菊水葱、さやいんげん、かぶ、葱、トウモロコシ	455	623
		23.7	33.0			
18月	水 【福島県の郷土料理】 牛乳 けんちんうどん 味噌かんづら デコポン	飲用牛乳、鶏もも皮なし、油揚げ、赤味噌(米味噌)	冷凍細うどん、ごま油、じゃが芋、薄力粉、米白皎油、三温糖	生薑、人参、大根、牛蒡、白菜、葱、分葱、デコポン	486	655
		20.0	26.3			
19月	木 【青森県の郷土料理】 牛乳 やきとり丼 茎わかめのきんぴら せんべい汁 りんご	飲用牛乳、鶏もも皮なし、茎わかめ(増味き)、鶏もも皮なし	精白米、おおむぎ(米精麦)、ごま油、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、糸海苔、白炒り胡麻、かやきせんべい	生薑、葱、玉葱、人参、しめじ、チンゲンサイ、えのき、大根、小松菜、りんご	512	686
		23.0	31.2			
20月	金 牛乳 ごはん えびチリ豆腐 きゅうりの中華和え にら玉スープ	飲用牛乳、むき海老、絹ごし豆腐、鶏もも皮なし、卵	精白米、おおむぎ(米精麦)、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぷん(片栗粉)、上白糖、白炒り胡麻	生薑、にんにく、葱、玉葱、菊水葱、チンゲンサイ、胡瓜、もやし、人参、にら	496	688
		23.7	32.2			
24月	火 ★高3-6リクエスト献立 コーヒー牛乳 ミルクパン ポテトグラタン プロコッリサラダ 豆乳入りコンソープ	コーヒー牛乳、豚もも赤身焼き肉、ピザソース、豆乳、生クリーム(乳脂肪)	ミルクパン卵不使用、じゃが芋、サラダ油、三温糖、上白糖、バター	生薑、にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、胡瓜、プロコッリ、とうもろこし缶詰(クリーム)、ホールコーン	466	670
		20.9	29.6			
25月	水 牛乳 ごはん あじフライ みぞれ和え 味噌汁	飲用牛乳、たいせいよあじ、卵、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米精麦)、薄力粉、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、米白皎油、三温糖、じゃが芋	生薑、白菜、小松菜、えのき、人参、大根、玉葱	525	742
		22.1	32.1			
26月	木 牛乳 ごはん ホイコーロー 中華コンソープ デコポン	飲用牛乳、豚もも肉、赤味噌(米味噌)、卵	精白米、おおむぎ(米精麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、さつまいも	にんにく、生薑、葱、人参、キャベツ、菊水葱、ピーマン、玉葱、とうもろこし缶詰(クリーム)、ホールコーン、デコポン	508	687
		23.5	31.5			
27月	金 【宮城県郷土料理】 牛乳 ごはん せかまぼこの磯辺揚げ ごま和え 豚汁	飲用牛乳、せかまぼこ、青海苔、豚もも肉、油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米精麦)、薄力粉、米白皎油、白炒り胡麻、白すり胡麻、練り胡麻(白)、三温糖、ごま油、じゃが芋、糸海苔	キャベツ、小松菜、人参、生薑、大根、牛蒡、葱	502	691
		23.1	31.0			
					1.9	2.8

※食材の都合等により、献立内容、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。

※出典:「学校給食 2024年1月号」「学校給食 2025年1月号」「学校給食 2026年1月号」全国学校給食協会発行

