



令和8年 2月
さいたま市立河合小学校

2月3日(月)は「立春」です。暦のうえではもう春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。かせなどひかないように気をつけて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

給食標語を紹介しす

2学期に全校児童で給食標語を考えました。どの作品も給食のことをよく考えたとても素敵な作品でした。その中から優秀な作品を各学年(クラス)1点を紹介します。



1年 〇〇 〇〇 さん
おいしい
きゅうしょく
だいすきだ

1年 〇〇 〇〇 さん
見て見て
きょうもピカピカ
げんきもりもり

2年 〇〇 〇〇 さん
気づいたら
かん食していて
びっくりだ

3年 〇〇 〇〇 さん
きゅう食を
かめばひろがる
ハーモニー

4年 〇〇 〇〇 さん
給食を
食べるとみんな
ニッコニコ

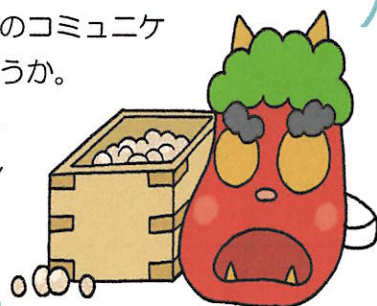
5年 〇〇 〇〇 さん
ちさんちしょう
地産地消
ち地いきの人に
だいかんしゃ
大感謝!

せつぶん 節分

今年の節分は2月3日(火)です。節分とはもともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられていたからで、豆をまくことによって、鬼(病気や災いなど)を追い払うという意味があるのです。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門や軒下にたてて、邪気を払うという習慣もあります。

現在では、掃除が大変ということで、豆まきをする家庭も少ないといわれていますが、小袋に入ったものや落花生を使うなどして、家族のコミュニケーションを図ってはいかがでしょうか。

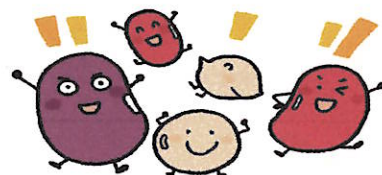
給食では3日(火)にいわしのかばやきと、きなこ大豆を出します。



6年 〇〇 〇〇 さん
せいちょう
成長を
ささえる五つの
えいようそ
栄養素

もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂肪の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。





こんだまびよう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん 	はにんにくいりホイコーロウ たまごいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう みそ たまご	ぶたにく かたくりこ さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だけのこ ねぎ ピーマン にんじん はにんにく ほうれんそう もやし	633	30.6
3	火	3ねんせい こうがいがかくしゅう おべんとうを おねがいします せつぶん						
		ごはん 	いわしのかばやき とんじる きなこだいず	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ だいず きなこ	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	669	30.4
4	水	♪ フレンドリー ランチ ♪ たてわり グループで きゅうしょくを たべます (ハハ)						
		ごはん 	マーボー豆腐 はるさめサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな みかん	632	27.5
5	木	ハニートースト 	しろはなまめのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ しろはなまめ ひじき	パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ だいこん	654	23.6
6	金	とりごぼうごはん 	ししゃもフライ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ししゃも わかめ みそ とうふ	こめ さとう あぶら パンこ かたくりこ こむぎこ	にんじん ごぼう しめじ こまつな たまねぎ ねぎ	580	26.9
9	月	はにんにくいりやきにくチャーハン 	あげぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とり わかめ	こめ さとう あぶら パンこ でんぶん こむぎこ ごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな はにんにく キャベツ にら たまねぎ	579	23.9
10	火	じごなうどん 	カレーうどん じゃがいものチーズやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ベーコン チーズ ツナ	うどん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり コーン	609	28.8
12	木	ごはん 	さばのみそに かおりづけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく かたくりこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう れんこん しいたけ	614	28.0
13	金	スパゲッティ 	ミートビーンズ ブロッコリーサラダ チョコマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	パスタ あぶら さとう こむぎこ マーガリン チョコレート	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	696	28.7
16	月	こどもパン 	ハムチーズフライ ミックスサラダ とうふのスープに	ぎゅうにゅう ぶたにく とり チーズ とうふ ほうたて	パン さとう パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも かたくりこ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん かぶ かぶのは チンゲンサイ	639	25.5
17	火	ごはん 	あかうおのすだちしょうゆづけ なめたけあえ こじる	ぎゅうにゅう あかうお とり じゃがいも だいず みそ	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	すだち こまつな キャベツ もやし えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	579	29.3
18	水	ごはん 	ちゅうかどん じゃがいものあまからあえ だいこんときゅうりのちゅうかつづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすたまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ チンゲンサイ しいたけ だいこん きゅうり	621	23.6
19	木	♪ まいつき 19にちは しゃくいくのひ ♪ あおもりけんの とくさんひんを つかった こんだて ♪						
		ほたてごはん 	ソコダラのたつたあげ せんべいじる りんご	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ ソコダラ とり	こめ あぶら さとう かたくりこ しらたき こむぎこ	にんじん しめじ エリンギ しょうが ごぼう キャベツ ねぎ りんご	609	29.5
20	金	ごはん 	じゃがいものそぼろに ごまあえ のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな キャベツ もやし	582	22.2
24	火	ごはん 	ぶたにくとなまあげのみそに いそかあえ いよかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ のり	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん だけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン こまつな もやし キャベツ いよかん	628	27.3
25	水	ホットちゅうかめん 	あんかけラーメン きびなごごまフライ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ きびなご くきわかめ	ちゅうかめん さとう かたくりこ あぶら パンこ こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし えのきたけ にんにく	574	29.9
26	木	わかめごはん 	きりぼしだいこんいりたまごやき おかかあえ みそスープ	ぎゅうにゅう わかめ たまご かつおぶし ぶたにく みそ スキムミルク	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん こまつな もやし キャベツ ほうれんそう ねぎ	582	26.8
27	金	ターメリックライス 	ドライカレー こまつなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ パター こむぎこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく しょうが こまつな きゅうり コーン	618	26.9

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。