



2月 献立表



家庭数

令和8年

目黒区立駒場小学校

日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2月	2色サンド		まぐろ缶詰	ミルクパン, 胚芽食パン		いちごジャム, 玉葱	580 kcal		
	フィッシュチャウダー	0	ベーコン, 鶏肉もも, たら, 豆乳	じゃがいも, 薄力粉	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, パセリ	27.6 g		
	茹で野菜サラダ			砂糖	米ぬか油, ごま油	にんじん	22.1 g		
							2.4 g		
3火	韓国風恵方巻き		豚肩ロース	焼きのり	精白米, はいが精米, 砂糖	白ごま, ごま油	にんにく, たくあん	593 kcal	
	すまし汁	0	絹ごし豆腐	カットわかめ		にんじん, 糸みつば	えのきたけ	26.2 g	
	大豆のサラダ		大豆		でん粉, 砂糖	米ぬか油, ごま油, 白ごま	にんじん	19.7 g	
								2.8 g	
4水	高野豆腐のどぼろ丼		鶏ひき肉, 凍り豆腐		精白米, はいが精米, 三温糖	米ぬか油	にんじん, さやいんげん	しょうが	622 kcal
	豚汁	0	豚肉, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐	こんにゃく, じゃがいも			にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	27.8 g
	果物 (ぼんかん)							ぼんかん	18.9 g
									2.1 g
5木	ビーンスカレー		豚肉, ひよこまめ		精白米, はいが精米, 薄力粉	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん	玉葱, にんにく, しょうが	711 kcal
	海藻サラダ	0		カットわかめ	砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	キャベツ, きゅうり	21.4 g
	八丈レモンケーキ		たまご		砂糖, 薄力粉, コーンスターチ	豆乳バター		八丈フルーツレモン	24.7 g
									1.9 g
6金	ごはん				精白米, はいが精米				600 kcal
	具だくさんみそ汁	0	生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ	じゃがいも			だいこん, はくさい	27.0 g
	さばのネギだれ焼		まさば		砂糖	米ぬか油		長ねぎ	21.0 g
	大根とひじきのサラダ			干ひじき	砂糖	米ぬか油, ごま油	にんじん	だいこん, きゅうり	2.3 g
9月	クロックムッシュ		たまご, 豆乳, プレスハム	シュレッドチーズ	無塩食パン, 砂糖	バター			596 kcal
	レンズ豆入り野菜スープ	0	鶏肉むね, レンズまめ		じゃがいも	オリーブ油	にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱, セロリー, キャベツ	27.5 g
	りんごジュレ				砂糖			りんごジュース, りんご缶	23.1 g
									2.2 g
10火	ごはん				精白米, はいが精米				672 kcal
	呉汁	0	大豆, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ				にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	23.2 g
	豆入りコロッケ		豚ひき肉, いんげんまめ		じゃがいも, 薄力粉, パン粉, 砂糖	米ぬか油, 豆乳バター		玉葱	22.6 g
	ポイルキャベツ			5年生なし (社会科見学)				キャベツ	2.4 g
12木	みそラーメン		豚肉, 赤みそ		ソフト麺, でん粉	米ぬか油	にんじん, なら	にんにく, しょうが, 玉葱, もやし, 長ねぎ	587 kcal
	スイートポテト	0	豆乳		さつまいも, 砂糖	豆乳バター			21.5 g
									16.4 g
									2.5 g
13金	チキンライス		鶏肉		精白米, はいが精米	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, ピーマン	玉葱	671 kcal
	グリーンサラダ	0			砂糖		さやいんげん	キャベツ, きゅうり, 玉葱	21.6 g
	ガトーショコラ		たまご, 豆乳	ホイップクリーム	砂糖, 薄力粉, 粉砂糖	豆乳バター		いちご	21.1 g
									1.7 g

栄養価は中学年(3,4年)対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。



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

太巻きずし。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、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

給食では、3日に
・韓国風恵方巻
・すまし汁
・大豆のサラダ
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。



2月 献立表



家庭数

令和8年

目黒区立駒場小学校

日	献立名	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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量			
16月	ごはん	O		精白米、はいが精米		600 kcal			
	スンドゥブチゲ		豚ばら、たら、豆腐、白みそ、赤みそ		ごま油	にら	26.0 g		
	チョレギサラダ		焼きのり		白ごま、ごま油	にんじん、ほうれんそう	21.5 g		
	世界の料理：大韓民国						1.9 g		
17火	ガーリックトースト	O		ソフトフランスパン	オリーブ油	パセリ	617 kcal		
	シュクメルリ		鶏肉もも、豆乳	牛乳、シュレッドチーズ	さつまいも、薄力粉	米ぬか油、豆乳バター	にんじん	26.4 g	
	大豆とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	でん粉、砂糖	米ぬか油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが、長ねぎ	31.8 g	
	世界の料理：ジョージア（シュクメルリ）						2.5 g		
18水	ごはん	O		精白米、はいが精米		594 kcal			
	家常豆腐		豚肉、生揚げ		砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	にんじん、にら	24.6 g	
	中華風野菜				砂糖	ごま油	にんじん	21.2 g	
							1.7 g		
19木	ごはん	O		精白米、はいが精米		579 kcal			
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ				だいこん、えのきたけ	24.8 g	
	魚の竜田揚げ		ホキ	でん粉	米ぬか油		しょうが	18.5 g	
	ごま和え			砂糖	ねりごま、ごま	こまつな、にんじん	もやし	2.2 g	
20金	ベーコンとキャベツのペペロンチーノ	O	ベーコン	スパゲティ、コーンスターチ	米ぬか油、オリーブ油	たかのつめ、パセリ	658 kcal		
	チキンとゆで卵のシーザーサラダ		鶏肉、たまご	粉チーズ	食パン	にんじん	にんにく、きゅうり、キャベツ、玉葱	27.3 g	
	パンナコッタイチゴソース		カラギーナン、豆乳	牛乳、生クリーム	砂糖		いちご	27.5 g	
	世界の料理：イタリア						2.2 g		
24火	ごはん	O		精白米、はいが精米		602 kcal			
	さつまい		鶏肉もも、赤みそ、白みそ		こんにやく、さつまいも	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	22.8 g	
	わかさぎのカレー揚げ		わかさぎ	上新粉	米ぬか油			18.0 g	
	茹で野菜のごま醤油かけ		6年生なし（卒業遠足）		砂糖	ごま油、白ごま、白すりごま	こまつな、にんじん	もやし	2.1 g
25水	豚まん	O	豆乳、豚ひき肉	強力粉、薄力粉、砂糖、でん粉	ラード、ごま油		640 kcal		
	春雨スープ		豚肉、木綿豆腐		緑豆はるさめ	米ぬか油、ごま油	にんじん、こまつな	23.5 g	
	フルーツポンチ				砂糖			20.4 g	
							2.4 g		
26木	ポークストロガノフ	O	豚肉	生クリーム	精白米、はいが精米、薄力粉	米ぬか油、豆乳バター	ホールトマト	640 kcal	
	オリビエサラダ		プレスハム		じゃがいも、砂糖		にんじん	24.3 g	
	世界の料理：ロシア						18.9 g		
							2.5 g		
27金	ごはん	O		精白米、はいが精米			590 kcal		
	えびといかのチリソース		えび、いか		砂糖、でん粉	米ぬか油	にら	25.1 g	
	糸寒天の中華サラダ			糸寒天	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、もやし、しょうが	14.1 g
	金柑ゼリー		カラギーナン		砂糖			オレンジジュース、きんかん	2.4 g

栄養価は中学年（3,4年）対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

避けよう！ きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいばしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。

刺しばし

×

食べ物をはして突き刺して食べること。

寄せばし

×

食器をはして手元に引き寄せること。

涙ばし

×

はしの先から汁物などの汁をぼたぼたと落とすこと。

©少年写真新聞社2025

クイズ 大豆は畑の何に入る言葉は？

①卵
②人気者
③肉

大豆は米穀が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれる。大豆は米穀が豊富で、特にたんぱく質を多く含むこと

答え

©少年写真新聞社2023