

いただきます



令和8年2月
第4向陽小学校

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、ヒイラギイワシ（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（邪氣）”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）

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。

給食週間の取組



今年の給食週間は、「図書コラボ給食～物語に出てくる料理を楽しもう～」をテーマに、食べ物が登場する本の中から6冊を選び、物語と関連した献立を提供しました。期間中は、給食委員会の児童がスライドに声を吹き込み、物語と献立を紹介する動画を作成し、各クラスで視聴しました。また、職員室前には使用した本を展示し、児童が手に取って読む機会を設けました。さらに、3年生では、社会科の学習でお世話になった地元農家の山本貴之さんをお招きし、交流給食を行いました。食と読書、人のつながりを感じる給食週間となりました。

ご家庭でも、ぜひ給食週間のことを話題にしてみてください！

産地情報 ~2月の主な食材の産地をお知らせします~



牛ミンチ	北海道 青森
豚肉	鹿児島・宮崎・愛知他
鶏肉	宮崎・兵庫他

もやし	岐阜	冷凍ホールコン	北海道
切干大根	宮崎	えのきだけ	愛媛他
酒かす	国産	大豆	北海道

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

いわし 千葉・京都他
しらす干し 兵庫他

向日市地元産
キャベツ・白菜・大根・ねぎ





2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

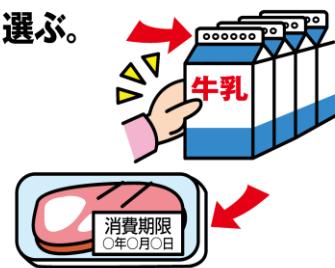
毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、旬のもの、地域で使い切れる分だけ買う。とれたものを選ぶ。



すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、熱いものは、冷まして詰め込み過ぎない。から冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



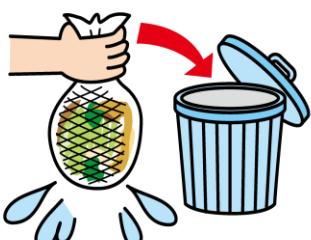
根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



2月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
2 (月)	にくみそどん	ぶたミンチ みそ	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく キャベツ	605 21.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうもやしスープ	ベーコン		コーン もやし ねぎ		
3 (火)	せつぶんんだて 節分献立					
	バターパン		パン		685 28.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのアングレーズ	いわし	パンこ オリーブあぶら さとう	しょうが		
	やさいいっぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ はくさい		
4 (水)	ふくまめ	ふくまめ			580 19.2	
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんとぶたにくのつけ	ぶたにく	あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	にんにく しょうが だいこん にんじん グリンピース		
5 (木)	キャベツのつるつるいため	ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	700 31.3	
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのたつたあげ	さば	かたくりこ あぶら	しょうが		
	こうやどうふの たまごとじ NEW	こうやどうふ たまご とりにく	さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん		
6 (金)	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん ねぎ	769 22.7	
	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7 (月)	ドレッシングサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ	576 22.3	
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのごもくに	とうふ とりミンチ ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ		
8 (火)	キャベツのごまざえ		さとう ごま	キャベツ にんじん もやし	621 22.8	
	きなこパン	きなこ	パン さとう あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	セルフサンド (ツナサラダ)	ツナ	パン	きゅうり キャベツ たまねぎ		
9 (木)	ABCスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	612 22.8	
	わかめごはん		こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かしわのすきやき	とりにく やきとうふ	じゃがいも こんにゃく ふ さとう	たまねぎ はくさい ねぎ		
10 (金)	ひじきのソテー	ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	642 24.8	
	こんだて バレンタイン献立					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	むぎごはん ドライカレー	ひよこまめ ぎゅうミンチ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく		
	ようふうもやしスープ	ベーコン		コーン もやし ねぎ		
11 (土)	ココアプリン	スキムミルク			642 24.8	

16 (月)	ごはん		こめ	585 23.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	はっぽうさい	ぶたにく いか	あぶら かたくりこ	
	だいすのいそに	だいす ひじき	さとう	
6-1・6-2 バイキング給食				
17 (火)	こくとうパン		パン	638 26.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	
	いとかんてんのスープ	ベーコン	ごまあぶら	
18 (水)	わかめごはん		こめ むぎ	585 23.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	じゃがいものあんかけ	ぶたミンチ	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	
	もやしのごまあえ		ごま	
19 (木)	げんまいりごはん		こめ げんまい	608 22.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	マーボーだいこん	ぶたミンチ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	
	あおのリビーンズ	だいす あおのり	かたくりこ あぶら	
20 (金)	みそかつどん	とりにく みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら すりごま	675 29.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	たぬきじる	ひらてん あぶらあげ	かたくりこ	
6-3・6-4 バイキング給食				
24 (火)	コッペパン		パン	615 24.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	だいす ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	
	もやしのカレーあじ		あぶら さとう	
25 (水)	ごはん		こめ	693 25.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	かしわのあまからに	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	
	さんしょくやさいのナムル		ごまあぶら ごま	
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		
26 (木)	ごはん		こめ	617 26.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	にざかな (さば)	さば	さとう	
	やさいいため		あぶら	
	たまねぎのみそしる	とうふ わかめ みそ		
27 (金)	ごはん		こめ	724 27.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら	
	もやしのあますあえ	ツナ	さとう	
	かすじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	さといも	

※食材の入荷状況等都合により変更になる 場合もありますのでご了承ください。