

# 2月給食だより

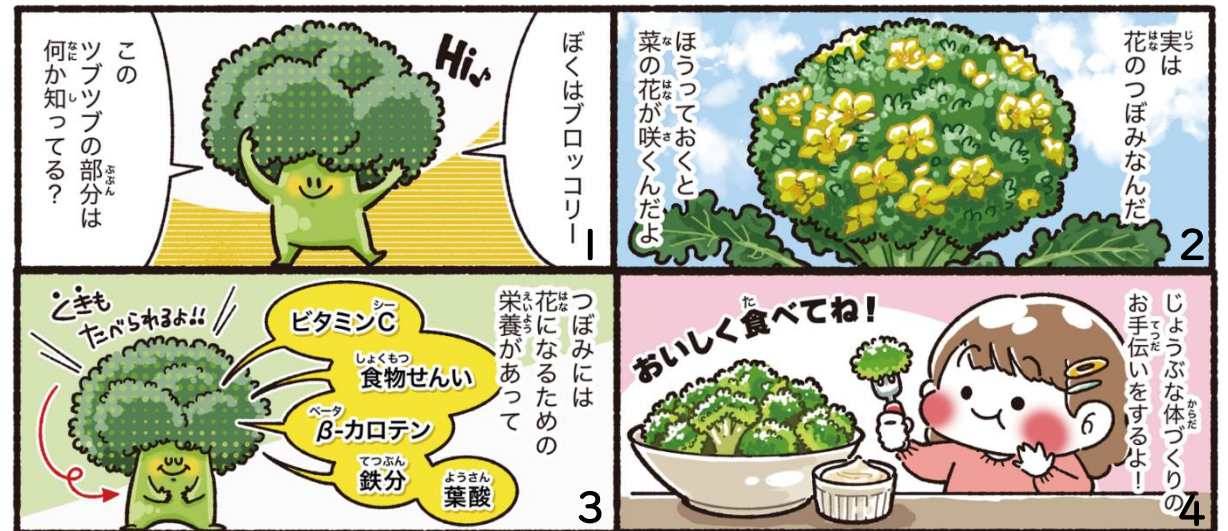


長岡京市立神足小学校  
令和8年2月



ブロッコリーのヒミツ

ブロッコリーは、2026年度より、食生活に欠かせない野菜として「指定野菜※」に昇格します。



※指定野菜: みんながいつでも食べられるように農林水産省が指定している野菜。  
ほかに、キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、レタス、たまねぎ、ジャガイモ、ほうれんそう があります。

2/18の給食に登場するよ!



ことし えほう  
今年の恵方は…  
なんなんとう  
「南南東」



1年の幸福を願う「節分」の行事

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。

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てとされる“恵方”を向き、無言で丸かじりします。

願い事を思い浮かべて!



東西で違う? いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり(=稲生り・稲成り)」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。

2026年の初午は  
2月1日(日)



関西地方:  
キツネの耳の形



関東地方: 俵型

きゅうしょくしゅうかん  
給食週間



図書室とコラボした本の展示を行いました。



給食委員会の発表「給食室のいちにち」



スクランブルオムライス



ワタナベさんの中華なべ

調理員さんへのメッセージとイラスト入りの給食カレンダーを全員で作り、プレゼントしました。







# 2がつ きゅうしょくこんだてよていひょう



長岡京市立神足小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
2 (月)	とりそばろどん(こうやどうふ) ぎゅうにゅう こまつなため みそしる	665 29.1	こめ さとう すりごま	あぶら ごまあぶら じゃがいも	こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりミンチ ツナ しんしゅうみそ	たまねぎ しいたけ こまつな	にんじん しょうが もやし
節分献立 3 (火)	バターパン ぎゅうにゅう いわしのアングリーズ ふくまめ 	700 28.4	パン かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン	いわし ふくまめ	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ
4 (水)	だいずごはん ぎゅうにゅう きびなごのなんばんづけ はくさいのそばろじる	573 25.5	こめ こむぎこ あぶら	さとう かたくりこ	だいず ぎゅうにゅう とりミンチ	あぶらあげ きびなご	にんじん しいたけ はくさい ねぎ	ごぼう さやいんげん しょうが
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ きゃべつのつるつるいため	580 19.2	こめ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	にんにく だいこん こんにゃく キャベツ	しょうが にんじん グリーンピース にら
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ ひじきのソテー かすじる	727 26	こめ あぶら さといも	こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あおのり ひじき あぶらあげ	ちくわ チーズ ぶたにく しんしゅうみそ	にんじん にら ねぎ	とうもろこし だいこん
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに きゃべつのごまずあえ	575 23.5	こめ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく	とうふ ひじき	にんじん ごぼう キャベツ	たまねぎ ねぎ もやし
10 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう タンドーリチキン はくさいスープ ココアプリン	645 29.5	パン プリンのもと	かたくりこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク	とりにく ぶたにく クリーム	はくさい しいたけ しょうが	にんじん ねぎ
12 (木)	ビーフカレー ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ 	682 22.6	こめ あぶら バター さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく こなチーズ ツナ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん キャベツ
13 (金)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん あおのりビーンズ	632 23.2	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あかみそ あおのり	ぶたミンチ だいず	しょうが だいこん にんじん しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ にら
16 (月)	みそかつどん ぎゅうにゅう たぬきじる みかん 	681 29.2	こめ パンこ さとう すりごま	こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ	とりにく あかみそ さつまあげ	たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんにく にんじん えのきたけ しょうが	キャベツ こんにゃく ねぎ みかん
17 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう ミートグラタン レンズまめのスープ	683 27.9	パン あぶら	マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ウインナー	ぎゅうミンチ チーズ レンズまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし	パセリ キャベツ
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう つばすのさいきょうやき ブロッコリーのおかかあえ すましじる 	611 27.3	こめ	さとう	ぎゅうにゅう しろみそ かつおぶし	つばす しんしゅうみそ とうふ	ブロッコリー えのきたけ ねぎ	
19 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう すきやきに もやしのカレーあじ	595 21.3	こめ じゃがいも ふ あぶら	むぎ こんにゃく さとう	わかめ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう やきとうふ	たまねぎ ねぎ	はくさい もやし
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい(かまぼこ) だいずのいそに	597 24.1	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ しいたけ もやし
24 (火)	きなこパン ぎゅうにゅう セルフサンド(ツナサラダ) ABCスープ	620 20.8	パン あぶら マヨネーズ	さとう テーブル マカロニ	きなこ ツナ	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にぎかな(さば) はくさいのゆかりあえ たまごとじる	604 26	こめ	さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ	さば たまご	しょうが ほうれんそう	はくさい ねぎ
26 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ ポパイサラダ	628 19.5	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	むぎ あぶら ごまあぶら マヨネーズ	わかめ ぶたミンチ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ しいたけ ほうれんそう とうもろこし
セレクト 27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげセレクト はなのごまあえ みそしる	693 26	こめ あぶら ごま	かたくりこ さとう すりごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく しんしゅうみそ	しょうが はくさい ねぎ	はなな だいこん

2月の主な食材の産地は以下の通りです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

\*食材の入荷状況など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。

じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道 にんじん 鹿児島 にんにく 青森 にら 高知	えのきたけ 長野 ごぼう 青森他 さといも 愛媛他 たけのこ水煮 京都 みかん 和歌山	大豆 北海道 きなこ 富山他 ベーコン 愛媛・九州他 ウインナー 千葉・群馬他	いわし 千葉・京都 きびなご 長崎 さば 京都 つばす 岩手	牛肉 北海道・青森 豚肉 鹿児島・宮崎・愛知 鶏肉 宮崎・兵庫他	地元産(長岡京市産) 花菜 キャベツ 大根 白菜 ほうれん草 小松菜 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?



家にある食材を確認し、  
使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域で  
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。



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。

