

# 2月こんだてひょう

立教女学院小学校 2026

日	ようび	こんだてめい	お茶	体の血液や筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
3	火	ミルクパン 野菜スープ いら大豆 鰯フライ 粉ふきいも ゆでブロッコリー いよかん 牛乳		鶏肉 大豆 卵 いわし 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく セロリー 梅干し キャベツ いよかん	パン 油 小麦粉 パスタ パン粉 じゃがいも バター	591kcal 29.6g
4	水	わかめごはん 肉じゃが 切干大根サラダ ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 油揚げ ハム ヨーグルト	人参 さやいんげん	きゅうり 玉ねぎ しらたき もやし 切干大根 わかめ	ごま 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	577kcal 24.1g
5	木	チョコチップパン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ みかん 牛乳		豚肉 大豆 ツナ 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく きゅうり ゆず りんご 大根 みかん	パン 油 チョコレート じゃがいも バター	551kcal 26.5g
6	金	マーボーラーメン 白菜と青梗菜のサラダ ミルク寒天 牛乳		豚ひき肉 豆腐 味噌 牛乳 寒天	人参 青梗菜	にんにく 生姜 干し椎茸 長ねぎ 白菜 玉ねぎ みかん缶	中華麺 ごま 油 片栗粉 砂糖	652kcal 28.5g
9	月	ビビンバ 韓国風もち入りスープ いよかん ヨーグルト 麦茶	茶	豚ひき肉 卵 鶏肉 味噌 ヨーグルト	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 大豆もやし 大根 長ねぎ 干し椎茸 白菜 えのき茸	米 麦 砂糖 油 トック 油 ごま	663kcal 27.1g
10	火	ごはん 中華スープ 春巻き もやしと小松菜のサラダ 牛乳		鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 もやし 白菜 長ねぎ	米 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 春巻きの皮	651kcal 23.7g
12	木	ごぼう入りキーマカレー 野菜とたくあんのサラダ ネーブルオレンジ 牛乳		豚挽肉 牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう セロリー グリンピース もやし きゅうり たくあん ネーブルオレンジ	米 麦 油 ごま 砂糖 バター 小麦粉	640kcal 21.2g
13	金	大根おろしスパゲッティ 温野菜サラダ チョコチップ蒸しパン 牛乳		ツナ 海苔 牛乳	人参 ブロッコリー	大根 玉ねぎ	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 チョコレート じゃがいも	663kcal 23.3g
16	月	セサミトースト ミルクスープ マカロニサラダ 牛乳		鶏肉 牛乳 生クリーム	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖 バター ごま じゃがいも 米粉 油 パスタ パン粉	566kcal 22.4g
17	火	ごはん おでん 野菜の海苔和え ネーブルオレンジ ヨーグルト 麦茶	茶	うずらの卵 海苔 鶏挽肉 さつま揚げ ヨーグルト 昆布	人参 小松菜	もやし しめじ 白菜 こんにゃく 生姜 大根 長ねぎ ネーブルオレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 ちくわぶ 里芋	555kcal 21.0g
18	水	きんぴらバーガー ミネストローネ おかしな目玉焼き 牛乳		豚肉 ベーコン チーズ カルピス 牛乳 寒天	人参 ホールトマト	ごぼう 玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ グリンピース 干し椎茸 黄桃缶	パン ごま 砂糖 じゃがいも 油 パスタ	633kcal 27.3g
19	木	テーブルロール サイコロスープ イタリアンハンバーグ フェットチーネ ゆでブロッコリー いよかん 牛乳		鶏肉 豚挽肉 卵 生クリーム チーズ 豆腐 牛乳	人参 ブロッコリー ホールトマト	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ エリンギ いよかん	パン 小麦粉 油 パン粉 バター 砂糖 パスタ じゃがいも	651kcal 29.8g
20	金	ごはん 豚汁 魚の竜田揚げ マロニーサラダ ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 豆腐 味噌 さめ ヨーグルト	人参 青梗菜	生姜 にんにく 生姜 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう 白菜	米 油 砂糖 じゃがいも マロニー ごま 片栗粉	640kcal 24.9g
24	火	揚げパン 春雨スープ シュウマイ 牛乳		鶏肉 ハム 豚挽肉 牛乳	人参 青梗菜	生姜 もやし たけのこ 白菜 玉ねぎ 生姜 干し椎茸	パン 春雨 油 シュウマイの皮 砂糖 片栗粉	602kcal 24.1g
25	水	ツナとコーンのピラフ 鶏肉と野菜のスープ アニマルチーズ ピーチゼリー 牛乳		ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳 寒天	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン 桃ジュース 黄桃缶	米 麦 じゃがいも バター 砂糖 油 小麦粉	646kcal 22.8g
26	木	ハヤシライス 大根とコーンのサラダ はるか 牛乳		豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー ホールトマト	セロリー 玉ねぎ にんにく グリンピース 大根 コーン はるか	米 麦 油 砂糖 バター	620kcal 22.8g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

# 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っ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。

### 今月の行事 節分

## どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

### 大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

### 大豆からできる食品

- おから
- 豆腐
- 納豆
- しょうゆ
- 油揚げ
- 生揚げ(厚揚げ)
- みそ
- 豆乳

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。