



# 2がつ こんだてひょう



令和8年1月30日  
豊島区立池袋第三小学校  
校長 塩田 英俊

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
2月	鶏の塩だれ丼	○	ごぼうサラダ さつま汁	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節	米、油、ごま油、かたくり粉、 上白糖、マヨネーズ(卵不使用)、 さつまいも、こんにゃく	玉葱、にら、にんじん、キャベツ、ねぎ、 にんにく、レモン果汁、ごぼう、 こまつな、とうもろこし、だいこん	652 kcal 26.9 g
3火	節分(はつぶん)献立 いわしのかば焼き丼	○	魔滅(まめ)五目汁 かまぼこキャベツの和え物	牛乳、いわし、鶏肉、豆腐、 油揚げ、かつお節、大豆、 かまぼこ※、しらす	米、油、米粉、上白糖、じゃがいも、 こんにゃく、ごま油、 マヨネーズ(卵不使用)	だいこん、ごぼう、にんじん、 ねぎ、キャベツ	616 kcal 29.7 g
4水	ごはん しそひじきふりかけ	○	厚揚げとねぎの煮物 かましやきあえ 果物(ぼんかん)	牛乳、ひじき、かつお節、じゃこ、 生揚げ、鶏肉、かまぼこ※、みそ	米、油、こんにゃく、上白糖、 ごま、マヨネーズ(卵不使用)	ゆかり、玉葱、ねぎ、にんじん、しめじ、 しゅんぎく、はくさい、キャベツ、 きゅうり、れんこん、ぼんかん	659 kcal 28.6 g
5木	ごはん	○	さばのみそ煮 わかめの和え物 みぞれ汁	牛乳、さば、みそ、わかめ、 しらす、かつお節、鶏肉、豆腐	米、上白糖、こんにゃく、 かたくり粉	しょうが、こまつな、キャベツ、 にんじん、なめこ、ねぎ、 ごぼう、だいこん	592 kcal 31.4 g
6金	ハヤシライス	○	ビーンズサラダ 果物(ネーブル)	牛乳、鶏肉、大豆	米、油、米粉、上白糖、 かたくり粉、はちみつ	玉葱、エリンギ、にんじん、 マッシュルーム、こまつな、 キャベツ、ネーブル	684 kcal 22.4 g
9月	雑穀ごはん	○	鶏肉のうめしそ焼き ひじきのいため煮 こまつなのみそ汁	牛乳、鶏肉、ひじき、 粒状大豆タンパク、 油揚げ、みそ、煮干し	米、あわ、きび、黒米、赤米、 はちみつ、こんにゃく、 油、上白糖	ねり梅、ゆかり、にんじん、 玉葱、こまつな	587 kcal 29.1 g
10火	冬季オリンピック応援献立 ミラノ・コルティナオリンピック スパゲティボロネーゼ	○	イタリアンドレッシングサラダ パンナコッタ・セロナップソース	牛乳、大豆、鶏肉、おから、 寒天、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、 油、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、切干しだいこん、 にんじん、えのき、パセリ、きゅうり、 キャベツ、さやいんげん、レモン、赤ピーマン、 セロリ、パイン缶、パインジュース、レモン	649 kcal 24.8 g
12木	ごはん 池三ふりかけ	○	肉豆腐 うまシャキ和え	牛乳、かつお節、じゃこ、 豆腐、鶏肉	米、上白糖、ごま油、 こんにゃく、 マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、にんじん、しめじ、 こまつな、きゅうり、 キャベツ、れんこん	612 g 27.0 g
13金	チョコクリームパン	○	ハートフルボトフ ツナサラダ 果物(はるみ)	牛乳、生クリーム、加糖練乳、 鶏肉、なると※、ツナ	コッペパン、上白糖、 コーンスターチ、じゃがいも、 米粉マカロニ、油	キャベツ、玉葱、にんじん、 セロリ、だいこん、きゅうり、 はるみ	612 kcal 24.5 g
16月	ガーリックライス	○	鶏肉のハニースーズがけ かぶのサラダ お豆のシチュー	牛乳、鶏肉、ベーコン、 赤いんげん豆、ひよこめ、 レンズまめ、大豆、生クリーム	米、油、バター、グラニュー糖、 ソルトタイプマカリン(乳不使用)、 はちみつ、じゃがいも、米粉	にんにく、玉葱、パセリ、しょうが、 かぶ、かぶ(葉)、レモン、はくさい、 セロリ、にんじん、しめじ	718 kcal 26.6 g
17火	あゆみ学級がんばれ献立 2/21(土)まとも展がんばれへつ 唐揚げのみぞれだれ丼	○	豆腐のほっこりスープ まとも展がんばれケーキ	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ	米、上白糖、油、かたくり粉、 米粉、コーンスターチ、粉糖	しょうが、にんにく、だいこん、 ごねぎ、にんじん、えのき	711 kcal 24.5 g
18水	ごはん	○	鮭の韓国風焼き ナムル 豆腐チゲ	牛乳、さけ、鶏ささ身、豆腐、 みそ、たら	米、上白糖、ごま油、 三温糖、油	にんにく、しょうが、だいずもやし、 もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、 しめじ、はくさい、キムチ、にら	597 kcal 35.2 g
19木	ごはん	○	ぶた肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え 呉汁	牛乳、豚肉、生揚げ、くさわかめ、 しらす、鶏肉、大豆、豆腐、 みそ、かつお節	米、上白糖、ごま、さといも、 こんにゃく、油	玉葱、しょうが、にんにく、りんご、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 にんじん、だいこん、ねぎ、 ほうれんそう	677 kcal 26.1 g
20金	キムたくごはん	○	とりささみあえ 中華コーンスープ 果物(甘平)	牛乳、豚肉、ベーコン、 鶏ささ身、たまご	米、油、ごま油、 三温糖、かたくり粉	ねぎ、キムチ、たくあん、もやし、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 玉葱、コーン、クリームコーン、 チンゲンツァイ、甘平	609 kcal 26.7 g
24火	味噌ラーメン	○	ジャンボ揚げ餃子 果物(みかん)	牛乳、鶏肉、みそ、煮干し、 さば節、レンズまめ	中華めん、ごま油、油、上白糖、 ぎょうざの皮、米粉	もやし、キャベツ、にんじん、 にら、コーン、しょうが、にんにく、 みかん	638 kcal 26.3 g
25水	ごはん	○	さばのおろしソース 五目きんぴら 吉野汁	牛乳、さば、大豆、焼き竹輪※、 鶏肉、豆腐、かつお節	米、かたくり粉、油、上白糖、 こんにゃく、ごま油	しょうが、だいこん、ごぼう、 れんこん、にんじん、ねぎ、 こまつな、なめこ	676 g 28.6 g
26木	キーマカレー	○	花野菜サラダ 果物(いずのはる)	牛乳、鶏肉、レンズまめ	米、油、米粉、上白糖	玉葱、にんじん、ピーマン、トマト、 りんご、セロリ、にんにく、しょうが、 干しぶどう、ブロッコリー、キャベツ、 さやいんげん、いずのはる	614 kcal 21.3 g
27金	ブラウンピラフ	○	洋風オムレツ 野菜のスープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、鶏肉、たまご、チーズ、 いんげんまめ、寒天	米、油、バター、 じゃがいも、上白糖	パセリ、コーン、マッシュルーム、 にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな、 エリンギ、れんげず、みかん	647 kcal 25.5 g

※今月は卵不使用の練り製品を使用しています。



## 今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して  
起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、  
塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠  
不足などの生活習慣が長年続くと発症します。  
多くはおとなになってから症状が現れますが、  
予防するには、子どもの頃からバランスのよい  
食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があ  
ります。

### 各地で違う節分

#### かけ声



多くは「鬼は外、福は内」と  
唱えますが、名前に「鬼」  
がつく神社や鬼と縁のある地  
域では「鬼は内、福も内」と  
唱えたり、「鬼は外」の部分  
は唱えなかったりします。

#### まく豆



いり大豆をまく豆が多い  
ですが、北海道、東北、信越、  
九州南部などや家庭によって、  
殻つきの落花生をまきます。  
後で捨てるので、清潔なこと  
が理由といわれています。

#### 食べ物



まいたけを味噌で煮付け  
るほか、各地にいわしを焼い  
て食べる。けんちん汁や太  
さきを食べる。腸内環境をよく  
するこんにゃくを食べるなど  
の風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

### あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

- ☐揚げ物ばかり食べる
- ☐甘い菓子をよく食べる
- ☐塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐朝ごはんを抜くことが多い
- ☐野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起  
こす要因が多くなります。このチェック表を  
もとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは  
早起きをして  
朝ごはんを  
食べよう！



### ☆池三小 給食レシピ☆

【鮭のいぶりがかつこタルタル焼き】

	1人分(g)	4人分(g)	備考
さけ	50	200	4切
食塩	0.5	2	下味
清酒	1.5	6	下味
いぶりがかつこ	3	12	
みそ	2	8	タレ
砂糖	1	4	
マヨネーズ(卵不使用)	5	20	

- 鮭に下味をつける。
- いぶりがかつこをみじん切りにして、みそ・マヨネーズと一緒にを合わせておく。
- 鮭に2のタルタルソースをのせて焼く。(コンビモード180℃18分)



©少年写真新聞社2026

### きゅーたんの 質問コーナー



生活習慣病って  
おとなの病気だね？



おとなになって  
かかることが多いけれど、  
最近はずっと  
かかることがあるよ



気をつけるのはおとなに  
なってからでいいよね？



身についた生活習慣は  
おとなになってから  
かえることが難しいので、  
今から気をつける  
必要があるよ

