

# 2月のこんだて

《今月の目標》感謝して食べよう

富山県立しらとり支援学校

令和8年2月

月	火	水	木	金
 今年の節分は 2月3日			○物資の都合により、 献立の一部が変更に なることがあります。	下の数値は献立の栄 養価を表しています。 小1～小3年はこの値 の70%、 小4～小6年は80%に なります。
2日	3日	4日	5日	6日
揚げパン 牛乳 照り焼き肉団子 フレンチサラダ 春雨スープ	大豆入りひじきご飯 牛乳 いわしの梅煮 ごま和え 味噌汁	食パン いちごジャム 牛乳 チキンパコラ グリーンサラダ 白ねぎのクリーム煮	ご飯 牛乳 メンチカツ 野菜炒め ごまけんちん汁 いよかん	ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め 卵焼き おひたし バナナ
エネルギー 695 kcal   たんぱく質 28.8 g カルシウム 371 mg	エネルギー 703 kcal   たんぱく質 32.2 g カルシウム 657 mg	エネルギー 834 kcal   たんぱく質 36.8 g カルシウム 352 mg	エネルギー 854 kcal   たんぱく質 31.1 g カルシウム 1066 mg	エネルギー 831 kcal   たんぱく質 34.9 g カルシウム 593 mg
9日	10日	11日	12日	13日
ココアパン 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ 豆と麦のスープ	菜飯 牛乳 ふくらぎの甘酢かけ アーモンド和え さつま汁	建国記念の日		ご飯 牛乳 卵とじ つくねの照り焼き ごま酢和え ガトーショコラ
エネルギー 731 kcal   たんぱく質 32.4 g カルシウム 578 mg	エネルギー 769 kcal   たんぱく質 29.9 g カルシウム 329 mg		エネルギー 807 kcal   たんぱく質 25.4 g カルシウム 356 mg	エネルギー 893 kcal   たんぱく質 44.2 g カルシウム 496 mg
16日	17日	18日	19日	20日
バターロール 牛乳 卵うどん 大根サラダ いよかん	ご飯 味付けのり 牛乳 アジフライ 五目豆 味噌汁	カレーライス 牛乳 ヨーグルト和え	ご飯 牛乳 鶏肉のごま揚げ コーン和え きのこ汁	ご飯 牛乳 白菜鍋 シュウマイ れんこんの金平
エネルギー 609 kcal   たんぱく質 24.3 g カルシウム 325 mg	エネルギー 800 kcal   たんぱく質 35.0 g カルシウム 394 mg	エネルギー 808 kcal   たんぱく質 26.7 g カルシウム 396 mg	エネルギー 714 kcal   たんぱく質 31.2 g カルシウム 401 mg	エネルギー 732 kcal   たんぱく質 29.3 g カルシウム 387 mg
23日	24日	25日	26日	27日
天皇誕生日	ご飯 牛乳 きびなごフライ はりはり和え 豚汁	黒糖パン 牛乳 焼きそば 豆とひじきのサラダ ヨーグルト	ご飯 牛乳 味噌カツ 磯和え かきたま汁 バナナ	ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 棒ギョウザ ナムル
	エネルギー 697 kcal   たんぱく質 30.8 g カルシウム 448 mg	エネルギー 839 kcal   たんぱく質 38.6 g カルシウム 427 mg	エネルギー 669 kcal   たんぱく質 33.1 g カルシウム 355 mg	エネルギー 703 kcal   たんぱく質 33.2 g カルシウム 383 mg

# 2月 給食たより

富山県立しらとり支援学校

## 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ました。（※諸説あります）

### 節分にまつわる食べ物



福豆

よくかんで  
食べよう！

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」



2月3日は、節分献立です。  
「大豆入りひじきごはん」…豆まきに使う大豆を食べやすいようにご飯に入れました。  
「いわしの梅煮」…富山湾で獲れたいわしを梅を加えて柔らかく煮ました。

### 学校給食レシピ

～ 今月の献立より ～ 《 チキンパコラ 》

材料	4人分	作り方
鶏もも肉	240g	① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
塩・こしょう	少々	(給食では、1人30g×2個)
小麦粉	40g	② 混ぜ合わせたAに①を入れる。水の量で衣の硬さを調節する。
ベーキングパウダー	1g	
カレー粉	A 1g	③ 鍋に揚げ油を熱し、②を入れて揚げる。
塩	1g	
水	15g	
揚げ油		「パコラ」は、インドの天ぷらのような食べ物のことです。