

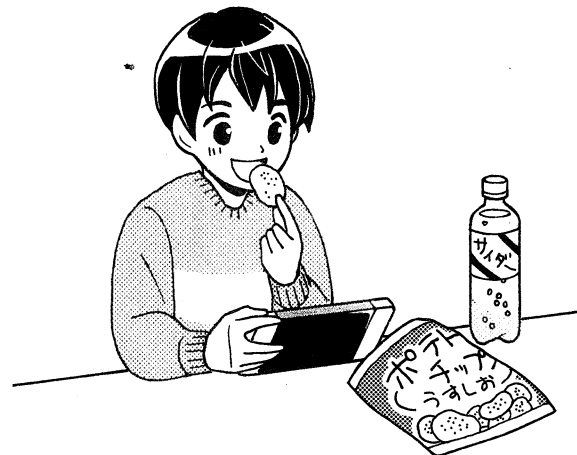
※材料の都合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて	食 品 名						栄 養 価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
					おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)			
				※カッコ内は、教科等と関連のあるところです。	たんずいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い		
3 (月)		ごはん	だいずとじゃこのふりかけ いわしのかばやき もやしとわかめのあえもの とんじる	2月2日は節分でした。節分をお祝いで、だいずのふりかけと、節分にかかせない「いわし」の料理を作ります！ 今日、2月3日は立春です。立春メニューは、明日出します。	こめ さとう こめこ こんにやく	なたねあぶら ごま ごまあぶら	だいず いわし ぶた とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	605 30.4 21.3 2.1	614 25.5 21.3 2.4
4 (火)		そぼろごはん	さごしのごまだれやき なのはなあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゅうプリン	立春メニューです。暦の上では春がやってきました。春の訪れをお祝いで色あざやかな「そぼろごはん」と「春の菜の花」のあえものを作ります。	こめ さとう	ごま	とり ほそぎりたまごやき さごし かつおぶし あぶらあげ みそ さばぶし	こんぶ ぎゅうにゅう わかめ アガー なまクリーム	にんじん さやいんげん なのはな	しょうが しいたけ コーン だいこん ながねぎ いちごジャム	620 30.3 23.5 3.0	
5 (水)		ピリからタンタンめん	ヤンニョムチキン チョレギになったかつたけどなれなかったサラダ ミルメーク りんご	6年1組ナンバーワン献立 テーマ「旅行に行った気分になれる韓国料理」 最近冷え込んできました。ピリ辛の韓国料理を食べて、あたたまってください。りんごが韓国！？と思うかもしれませんが、実は韓国で有名な果物なのです。	ラーメン こめこ でんぶん さとう ミルメークコービー	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶた みそ とり	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ コーン きゅうり りんご	654 29.7 21.4 3.9	
6 (木)		じゃこガーリックライス	レバーとポテトのかわりあげ キャベツペーコンスープ	レバー克服メニューの一つ「レバーとポテトの変わり揚げ」確実にファンが増えています！	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ さとう	バター なたねあぶら ごま	ベーコン ぶたレバー みそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	584 23.4 19.8 3.0	
7 (金)		わかめごはん	おからコロッケ だいこんサラダ こまつなのみそしる オレンジ	環境にやさしい、おからをつかったコロッケです！	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ	なたねあぶら エッグケアマヨネーズ ごま	ぶた おから ペーコン とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん ながねぎ ネーブル	639 22.4 24.4 2.1	
10 (月)		ターメリックライス& チリコンカン	コーンサラダ カフェオレゼリー	新メニュー、カフェオレゼリーの登場です！	こめ こめこ さとう	なたねあぶら	だいず ぶた とり	ぎゅうにゅう アガー なまクリーム	にんじん トマトペースト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	608 24.5 22.5 1.5	
12 (水)		まあほうどうふどん	フライビーンズ ちゅうかあえ りんごゼリー	麻婆豆腐の豆腐には、カルシウムがたくさん含まれます。ところで、豆腐は何から作れるのかな？	こめ さとう でんぶん こめこ クールゼリーのもと	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた みそ とうふ だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが しいたけ ながねぎ もやし コーン きゅうり りんごジュース	659 26.8 21.8 1.7	
13 (木)		ひじきごはん	レバーのかりんあげ おかかあえ なまあげのにくみそに	鉄分たっぷりのひじきごはん、レバーのコラボです。鉄強化メニュー！！	こめ さとう こめこ じゃがいも	なたねあぶら ごま	さばぶし とり あぶらあげ かつおぶし ぶたレバー ぶた なまあげ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな ほうれんそう	たけのこ しょうが たまねぎ しいたけ もやし	617 30.8 23.7 2.7	
14 (金)		カレーライス	やきにくサラダ こめこのチョコブラウニー	バレンタインデーにちなみ、米粉のチョコブラウニーを給食室で焼きます！	こめ こむぎこ じゃがいも さとう こめこ チョコレート	バター なたねあぶら	とり ぶた しろいんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト	にんじん トマトペースト	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	690 23.0 25.1 1.4	
17 (月)		ちゅうかどん	コーンスープ オレンジゼリー	野菜たっぷりの中華丼です！	こめ むぎ でんぶん クールゼリーのもと	なたねあぶら	ぶた たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たけのこ しいたけ はくさい ながねぎ もやし コーン オレンジジュース	587 20.9 14.1 2.9	
18 (火)		ウィンナーピラフ	あおのりポテトビーンズ やさしいスープ ヨーグルト	人気のウィンナーピラフです！	こめ じゃがいも こめこ	なたねあぶら バター	ソーセージ だいず ベーコン ぶた	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム セロリ はくさい	571 22.5 18.4 2.2	
19 (水)		キムチごはん	とりにくのからあげ もやしのナムル わかめスープ	人気のキムチご飯とからあげのコラボです！	こめ さとう こめこ	ごまあぶら ごま なたねあぶら	ぶた とり ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが キムチ にんにく もやし だいこん ながねぎ しめじ	560 28.0 19.5 2.6	
20 (木)		コッペパン	ポルコロッソのさけのチーズやき ブロッコリーごまマヨあえ ホワイトシチュー ぶどうゼリー	6年4組ナンバーワン献立 テーマ「ジブリ飯」 みなさんはジブリの映画は好きですか？ジブリ飯に近づけるために、給食の料理をアレンジ。ジブリの世界へ入り込んだ感覚を味わえるよ。	コッペパン こむぎこ こめこ じゃがいも クールゼリーのもと	バター オリーブオイル なたねあぶら ごま エッグケアマヨネーズ	さけ さばぶし ペーコン しろはなまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ セロリ かぶ コーン ぶどうジュース	568 23.5 21.5 2.1	
21 (金)		ぶたどん	ちくわのてんぷら いそあえ はくさいのぐだくさんじる オレンジ	豚肉に含まれる「ビタミンB1」は、体のつかれを取って元気にしてくれるはたらきがあります。豚丼をしっかりと食べて、元気いっぱいになりましょう！！	こめ しらすたき さとう こめこ こんにやく	なたねあぶら	ぶた ちくわ なまあげ さばぶし	ぎゅうにゅう あおのり のり こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ もやし えのきたけ はくさい ごぼう デコポン	632 26.8 20.0 2.3	
25 (火)		ゆかりごはん	いなだのたつたあげ こまつなマヨネーズあえ ちくせんに	「いなだ」は、出世魚の「ぶり」の子どもです。ぶりよりも少し脂が少なく、あっさり食べられます！	こめ むぎ でんぶん さといも こんにやく さとう	なたねあぶら エッグケアマヨネーズ	いなだ まぐろ とり さつまあげ さばぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん きぬさや	ゆかり しょうが しめじ もやし たけのこ れんこん しいたけ ごぼう	574 22.8 23.4 2.0	
26 (水)		ごはん	チーズインハンバーグ ポテトサラダ やさしいたっぷりコンソメスープ みかん	6年3組ナンバーワン献立 テーマ「チーズとろけるあったかハンバーグ」 ハンバーグの中に、とてもとろけるチーズを入れました。チーズinハンバーグは久しぶりの登場です。栄養も考えてこん立てを作りました。	こめ こめこ さとう じゃがいも	なたねあぶら エッグケアマヨネーズ	ぶた とうふ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン にんじん こまつな	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ きよみオレンジ	655 24.4 25.7 2.4	
27 (木)		あぶたまどん	ごまあえ にくじゃが はちみつレモンゼリー	卵と油揚げを入れて作るから「あぶたま丼」と言います！	こめ さとう でんぶん じゃがいも しらすたき クールゼリーのもと はちみつ	ごま なたねあぶら	あぶらあげ たまご さばぶし ぶた なまあげ	ぎゅうにゅう	みつば ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし レモン	659 25.4 18.2 2.5	
28 (金)		しょうゆラーメン	あげぎょうざ ちゅうかもやし チョコレートプリン	6年2組ナンバーワン献立 テーマ「私たちの理想の給食」 冬に食べると、心も体もホカホカになれるラーメン。みんな大好きなチョコレートプリンも合わせてみました。	ラーメン ぎょうざのかわ でんぶん こむぎこ さとう チョコレート	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた なんと	ぎゅうにゅう アガー なまクリーム ホイップクリーム	ほうれんそう こまつな にら にんじん	しななくしょうが にんにく もやし たまねぎ ながねぎ キャベツ だいずもやし きゅうり	576 23.6 19.2 3.3	

給食だより 2月

市川市立新井小学校

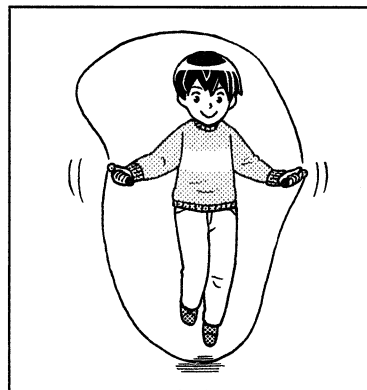
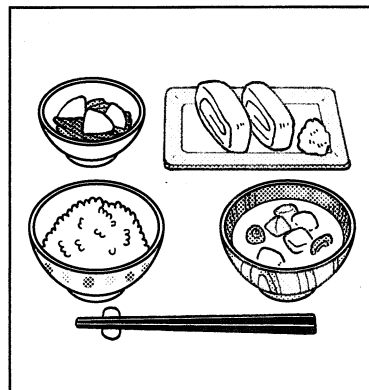
生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切

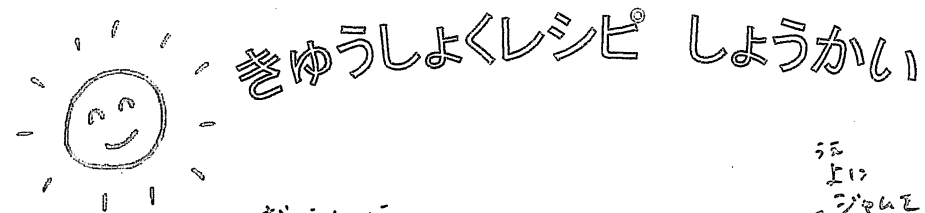


生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

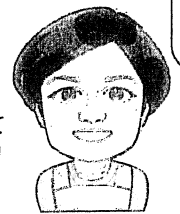
子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



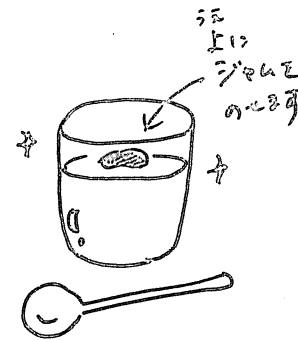
きゅーたん



リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいたします！



ぎゅうにゅう
牛乳 フォリン



ざいりょう
(材料) 4人分

ぎゅうにゅう
牛乳 300cc

さとう
砂糖 大匙3

コン
粉ゼラチン 5g

お湯 50cc

生クリーン 40cc

いちじくジャム 40g

→ 給食では「エースアール」という海苔類の加工品を使っています。

(無い場合は牛乳の量を増やして下さい)

(作り方)

1. 鍋に牛乳、砂糖を入れ煮とかす。
2. ゼラチンに お湯 50cc を入れよくとかす。
3. 1. の 鍋に 1. の 煮たゼラチンを入れよく混ぜる。
4. 混ぜたら 生クリーン を入れる。
5. フォリン を入れ 冷やし固める。
6. 固まったら 上に いちじくジャム をのせる。