

2月のきょうしょくよていこんだてひょう 市川市立新井小学校

先日全校児童を対象に実施した給食アンケートで、人気のメニューを取り入れてみました。どうぞお楽しみに！

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値 エネルギー647kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.0g 塩分 2.3g

栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

曜日	こんだて	からだをつくるもの	ねつちから熱や力になるもの	からだを調子をととのえるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	ねつちから熱や力になるもの	からだを調子をととのえるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	ねつちから熱や力になるもの	からだを調子をととのえるもの	栄養価						
1月	☆お楽しみ給食☆ 先日全校児童を対象に実施した給食アンケートで、人気の高かったメニューが登場します。 お楽しみに！！	とりにく ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら バター ミルメーク マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ こまつな	エネルギー 666 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.9 g	10日	水 カレーライス 牛乳 トマトときゅうりのマリネ フルーツポンチ	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ	こめ バター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご トマト きゅうり みかん バイン もも	エネルギー 665 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g	22日	月 わかめご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 肉じゃが	わかめ しらすほし ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも しらす さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.7 g						
2日	火 鯛のかば焼き丼 牛乳 きゅうりとかぶの塩もみ せいがく餅の団子汁 しゃりしゃりガーリック 大豆	いわし こんぶ とりにく だいず	こめ あぶら ごま さとう こんにやく さいとも せいがくもち	しょうが きゅうり かぶ えのきたけ ごぼう にんじん だいこん	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g	12日	金 キャロットライス 牛乳 ハッシュドポーク ほうれん草のサラダ 米粉とくるみのチョコ ブラウニー	ぶたにく たまご なまクリーム	こめ バター あぶら チョコレート さとう くるみ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ほうれん草 とうもろこし	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 1.9 g	24日	水 ごはん 牛乳 韓国風味付け海苔 五目豆腐 わかめとトマトの 中華サラダ ヨーグルト	のり ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ さやいんげん もやし トマト きゅうり	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g						
3日	水 そばろご飯 牛乳 鱈のごまだれ焼き 菜の花和え 市川海苔の味噌汁 いちごゼリー	とりにく たまご さわら のり みそ あぶらあげ	こめ さとう ごま さとう こんにやく	しょうが しいたけ にんじん さやいんげん なのはな とうもろこし だいこん ねぎ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g	15日	月 鯛めし 牛乳 大豆のかき揚げ 具だくさん味噌汁	まだい こんぶ みそ だいず とうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ もちこめ ごま こむぎこ さとう こんにやく	さやいんげん たまねぎ ごぼう かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	25日	木 みそラーメン 牛乳 大学芋 きゅうりのキムチ	ぶたにく	あぶら ごま さつまいも さとう	にんじん ねぎ もやし とうもろこし いら しょうが にんにく きゅうり だいこん	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.3 g						
4日	木 キムチご飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ きゅうりのナムル風 中華風卵スープ りんごゼリー	ぶたにく とりにく たまご	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが にんじん はくさい にんにく きゅうり もやし	エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.0 g	16日	火 発芽玄米入りごはん 牛乳 えびの米粉天ぷら おかかあえ さつま汁 きな粉もち	えび かつおぶし ぶたにく とうふ きなこ	こめ あぶら さつまいも さとう しらたまもち こんにやく	ほうれん草 にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ こまつな	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g	26日	金 ウィンナーピラフ 牛乳 レバーのケチャップ和え 米粉あさりコーン汁 りんご	ウィンナー ぶたレバー とりにく	こめ あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが セロリー とうもろこし パセリ りんご	エネルギー 676 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.7 g						
5日	金 クロワッサン 牛乳 大根グラタン 小松菜のマスタード和え ごぼうのコンソメスープ りんご	ベーコン チーズ ツナ	クロワッサン あぶら バター	だいこん かぶ ごぼう とうもろこし こまつな にんじん しめじ もやし たまねぎ	エネルギー 761 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 43.5 g 食塩相当量 2.6 g	17日	水 チャーハン 牛乳 手づくり餃子 中華たまごスープ ぶどうゼリー	なるたまき ぶたにく ベーコン たまご	こめ あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ さとう	しいたけ にんじん ねぎ ビーマン いら はくさい しょうが とうもろこし ぶどう	エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g	27日	土 ☆卒業する6年生が、給食の献立を考えてくれました！！☆ 来月卒業する6年生が、家庭科学習の一環として、「栄養バランスのとれた1食分の献立づくり」に取り組みました。 栄養バランスたしかめ表も作成し、献立の栄養バランスがとれているかもしっかり確認しました。 完成した献立は栄養教諭がチェックし、審査を行い、各クラスの代表として、1つ選ばれた献立を「ナンバーワン献立」と名付けて、実際の給食に取り入れられました。 今年はこれまでの給食になかった新しい料理を取り入れたクラスも多く、レシピ作成にあたっては、事前に栄養教諭が試作して給食に提供するのにふさわしいかも検討しました。										
8日	月 麻婆豆腐丼 牛乳 フライビーンズ 中華和え 牛乳プリン	ぶたにく みそ とうふ あおのり ツナ なまクリーム	こめ あぶら さとう でんぶ ごま	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ いら もやし ほうれん草 きゅうり とうもろこし	エネルギー 705 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 1.9 g	18日	木 五穀ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら 磯和え 豚肉とごぼうの炊合せ	わかめ しらすほし だいず あおのり のり ぶたにく	こめ ごま さつまいも こめこ あぶら さとう こんにやく かたくりこ	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう さやいんげん	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g	28日	火 よくばり揚げパン 牛乳 もち米付き肉団子 ほうれん草中華和え 春雨スープ	きなこ ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ	パン あぶら さとう もちこめ ごま ほんさめ	しょうが ねぎ しいたけ もやし ほうれん草 にんじん	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.3 g	19日	金 油揚げご飯 牛乳 ホッケの一夜干し ほうれん草のお浸し 豚汁 みかんゼリー	なまあげ あぶらあげ ホッケ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん しいたけ さやいんげん もやし ごぼう だいこん ねぎ こまつな みかん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.1 g

給食アンケート人気メニュー・野菜 カレーライス・トマト・きゅうり

給食アンケート人気メニュー わかめご飯の登場！

今年の節分は例年より1日早い、2月2日です。節分の豆まきにちなんで大豆と、邪気を払いいわしを使った給食です。

バレンタインメニュー 千葉県産の米粉と、あま〜いチョコレートを使ったブラウニーを焼きます。

立春こん立です。暦の上では春がやってきました。春を待ち遠しく思う気持ちをこん立でにのせました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、流通できなくなってしまった愛媛県産の真鯛を、学校給食向けに無償提供していただきました。この取り組みは、今後の漁業活動の支援につながるのとことです。

給食アンケート人気メニュー ラーメンの登場！

6の2 ナンバーワンこん立で「打倒コロナ！元氣いっぱい中華風こん立で」

6の1 ナンバーワンこん立で「和風のおいしいごはん」新メニュー「きな粉もち」登場！！

6の3 ナンバーワンこん立で「冬の洋食メニュー」新メニュー「大根グラタン」登場です！！

給食アンケート人気メニュー 麻婆豆腐丼の登場！

給食アンケート人気メニュー よくばり揚げパンの登場！

6の4 ナンバーワンこん立で「日本の冬のお昼ご飯」



卒業する6年生の思いが詰まった献立、新井小学校のみんなが楽しんで食べてくれるとうれしいですね！

給食だより 2月

市川市立新井小学校

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

食塩のとり過ぎに注意しよう



食塩をとり過ぎると、将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。



減塩のポイント

料理

- 新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- 香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- 酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- みそ汁などは実たくさんにする。
- だしをしっかりとる。



食べる

- しょうゆなどの調味料をむやみに使わない。使う場合には味を確かめてからにする。
- 調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- カップラーメンや肉・魚などの加工食品は控えめにする。
- ラーメンやうどんなど、めん類の汁は残す。
- 市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。

節分と大豆

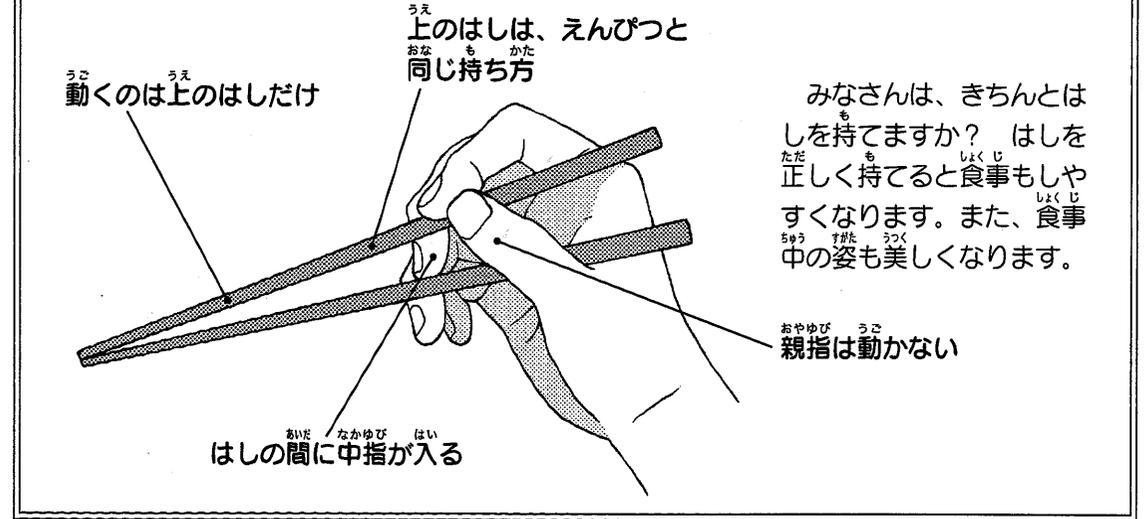


今年の節分は2月2日です。節分は季節のかわり目に災いを追いはらう行事です。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があるのです。

正しいはしの持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか？ はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事の中の姿も美しくなります。

「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

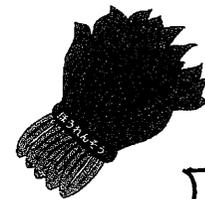
ほうれん草のサラダ (4人分)

【材料】

ほうれん草	1わ	}	ドレッシング
とうもろこし缶詰	60gくらい		
酢	大さじ1		
塩	少々		
オリーブ油	大さじ1	}	ドレッシング
こしょう	少々		
しょうゆ	小さじ1		

【作り方】

- ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ドレッシングの材料をボールに入れて、泡だて器でよく混ぜておく。
- ほうれん草、水気を切ったとうもろこしの缶詰、ドレッシングをあわせる。



2月2日(金)
バレンタインメニューの日に登場します！