

2023年 2月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源		
1 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 825kcal
	主食	ひじきご飯	とり肉 油あげ かつお節	ひじき	にんじん	たけのこ	米 さとう	なたね油		タパク 36.4g
	主菜	カレイの味噌マヨネーズ焼き	ムキカレイ		にんじん	玉ねぎ えのき しめじ レモン		なたね油	イッダマヨネーズ	脂質 27.7g
	副菜	ごま酢あえ	ツナ		にんじん 小松菜	もやし きゅうり		さとう	ごま	塩分 3.0g
	デザート	ピーチヨーグルト		ヨーグルト		黄桃 白桃 ナタデココ		さとう はちみつ		
2 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 825kcal
	主食	にこみうどん	ぶた肉 油あげ なたね油 かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ		うどん		タパク 31.8g
	主菜	かぼちゃとサツマイモのサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ		さつまいも	イッダマヨネーズ	脂質 28.9g
	副菜	チーズ蒸しパン	豆乳	牛乳 チーズ		レーズン				塩分 3.1g
	デザート							蒸しパンミックス さとう		
3 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 843kcal
	主食	だいず入り五目ご飯	とり肉 油あげ だいず かつお節		にんじん	たけのこ グリンピース	米 さとう	なたね油		タパク 37.5g
	主菜	イワシのたつたあげ	イワシ			しょうが		かたくり粉	なたね油	脂質 27.1g
	副菜	肉じゃが	ぶた肉 かつお節		にんじん いんげん	玉ねぎ シイタケ		じゃがいも しらす さとう	なたね油	塩分 2.6g
	デザート									節分献立
6 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 780kcal
	主食	ごはん					米			タパク 29.8g
	主菜	生あげの肉みそに	ぶた肉 生あげ		にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ シイタケ		じゃがいも さとう	なたね油	脂質 22.9g
	副菜	いそかあえ		ノリ	にんじん 小松菜	もやし えのき		こんにゃく さとう		塩分 2.4g
	デザート	リンゴ				リンゴ				
7 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 769kcal
	主食	ごはん					米			タパク 37.8g
	主菜	サバのびりから焼き	サバ		こねぎ	しょうが		さとう		脂質 21.6g
	副菜	カブのゆかりあえ				かぶ きゅうり ゆかり				塩分 3.3g
	汁物	さつまい	ぶた肉 生あげ かつお節		にんじん 小松菜	しょうが シイタケ だいこん ねぎ		さつまいも こんにゃく	なたね油	
8 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 797kcal
	主食	きなこあげパン	きなこ				コッパン さとう	なたね油		タパク 26.2g
	主菜	肉だんご入り春雨スープ	豆腐 とり肉 卵 ベーコン		にんじん	しょうが ねぎ はくさい シイタケ たけのこ		春雨 かたくり粉		脂質 28.3g
	副菜	青菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし		さとう	ごま油 ごま	塩分 2.9g
	デザート	フルーツポンチ				黄桃 みかん バナナ ナタデココ		さとう		定例研 3年おし 2年5組献立
9 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 822kcal
	主食	ナポリタン	ぶた肉 ベーコン	チーズ	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	なたね油		タパク 29.4g
	主菜	キノコのソテー	ベーコン		ほうれんそう	コーン キャベツ しめじ エリンギ			オリーブ油	脂質 37.6g
	副菜	アップルパイ				りんご		パイ生地 さとう		塩分 3.2g
	デザート									
10 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 762kcal
	主食	いなりすし風まぜごはん	油あげ		にんじん	シイタケ	米 さとう	ごま		タパク 29.8g
	主菜	ほうれん草入りたまごやき	ベーコン 卵 豆乳		ほうれんそう	玉ねぎ しめじ マッシュルーム		じゃがいも	なたね油	脂質 25.9g
	副菜	ひじきの炒め煮	だいず ぶた肉 油あげ さつまあげ かつお節	ひじき	にんじん	たけのこ		こんにゃく さとう	なたね油	塩分 2.7g
	デザート	リンゴ				リンゴ				ほろろま 初午献立
13 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 756kcal
	主食	むぎごはん					米 麦			タパク 34.3g
	主菜	三色そぼろ丼(具)	とり肉 卵		にんじん 小松菜	ごぼう しょうが もやし		さとう	なたね油	脂質 20.6g
	副菜	白菜ときゅうりの昆布あえ		こんぶ		はくさい きゅうり			ごま油	塩分 3.1g
	汁物	とんじる	ぶた肉 豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ だいこん ごぼう		さといも こんにゃく	なたね油	2年4組献立
デザート	リンゴ				りんご					
14 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 760kcal
	主食	キムチごはん	ぶた肉			しょうが キムチ ねぎ	米 さとう	ごま油 ごま		タパク 34.7g
	主菜	ぶた肉のブルコギ焼き	ぶた肉		こねぎ	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ えのき		さとう	なたね油	脂質 24.5g
	汁物	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのき		マロニー		塩分 3.6g
	デザート	チョコプリン							チョコプリン	バレンタイン献立

日 (曜)	献立	食品群						栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源		
15 (水)	飲み物	牛乳	牛乳					I初キ - 777kcal	
	主食	みそラーメン	ぶた肉	にんじん いら	しょうが にんにく たけのこ もやし ねぎ コーン	中華めん	なたね油	タパク 27.8g	
	主菜	あげぎょうざ	ぶた肉	いら	しょうが シイタケ キャベツ ねぎ	ぎょうざの皮 かたくり粉	なたね油	脂質 22.2g	
	副菜	ちゅうかきゅうり			きゅうり	さとう	なたね油	塩分 3.8g	
	デザート	シュワシュワゼリー		ゼリーの素	レモン みかん缶	さとう		大和田小 6年1組献立	
16 (木)	飲み物	牛乳	牛乳					I初キ - 836kcal	
	主食	ごはん				米		タパク 39.3g	
		ひじきとジャコのふりかけ	かつお節	ジャコ ひじき	ゆかり	さとう	ごま	脂質 21.8g	
	主菜	チキチキごぼう	とり肉		ごぼう	じゃがいも かたくり粉 さとう	なたね油	塩分 2.1g	
	汁物	さわにわん	ぶた肉 豆腐 かつお節	こんぶ	にんじん みつば	えのき だいこん たけのこ	さといも		
デザート	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト						
17 (金)	飲み物	牛乳	牛乳					I初キ - 824kcal	
	主食	麦ごはん				米 麦		タパク 40.9g	
	主菜	かつ丼(具)	ぶた肉 卵 かつお節		みつば	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 さとう	なたね油	脂質 23.4g
	汁物	けんちん汁	とり肉 豆腐 油あげ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油	塩分 2.5g
									受験応援献立
20 (月)	飲み物	牛乳	牛乳					I初キ - 742kcal	
	主食	チャーハン	ハム 卵	にんじん	ねぎ 玉ねぎ シイタケ グリンピース	米 さとう	なたね油	タパク 30.1g	
	主菜	はるまき	ぶた肉	にんじん いら	しょうが シイタケ たけのこ もやし	春巻きの皮 春雨 かつお粉 さとう	なたね油 ごま油	脂質 26.9g	
	副菜	ちゅうかきゅうり			きゅうり	さとう	なたね油 ごま油	塩分 3.9g	
	汁物	ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン ぶた肉	にんじん	コーン 玉ねぎ もやし えのき	くず粉		大和田小6-3献立 3年なし	
21 (火)	飲み物	牛乳	牛乳					I初キ - 800kcal	
	主食	ごはん				米		タパク 34.1g	
	主菜	とりのからあげ	とり肉		しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 20.6g	
	副菜	はるさめサラダ		にんじん	きゅうり もやし	春雨 さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.8g	
	汁物	すまし汁	とり肉 豆腐 はんぺん かつお節	わかめ こんぶ	小松菜	えのき		2年3組献立 3年なし	
デザート	シュワシュワゼリー		ゼリーの素	レモン みかん	さとう				
22 (水)	飲み物	牛乳	牛乳					I初キ - 820kcal	
	主食	クロックムッシュ	ハム 卵	チーズ		食パン	イグ グアマヨネーズ	タパク 31.8g	
	主菜							脂質 32.6g	
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン		玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩分 4.1g	
	汁物	野菜スープ	ぶた肉	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		大和田小6-2献立 3年なし	
デザート	モモゼリー		ゼリーの素	黄桃					
24 (金)	飲み物	牛乳	牛乳					I初キ - 822kcal	
	主食	ツナカレーピラフ	とり肉 ツナ	にんじん	玉ねぎ グリンピース	米	オリーブ油 なたね油	タパク 29.3g	
	主菜	ポトフ	ベーコン ぶた肉	にんじん	玉ねぎ かぶ しめじ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも	なたね油	脂質 28.7g	
	副菜	ごぼうサラダ		にんじん いんげん	ごぼう れんこん きゅうり もやし コーン	さとう	ごま イグ グアマヨネーズ	塩分 2.4g	
	デザート	リンゴ			りんご				
27 (月)	飲み物	牛乳	牛乳					I初キ - 844kcal	
	主食	麦ごはん				米 麦		タパク 28.6g	
	主菜	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油	脂質 23.3g
	副菜	ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり コーン	さとう	なたね油	塩分 3.3g
	デザート	みかん			みかん				
28 (火)	飲み物	牛乳	牛乳					I初キ - 833kcal	
	主食	麦ごはん				米 麦		タパク 30.7g	
	主菜	親子丼(具)	とり肉 卵 なたね油 かつお節		みつば	玉葱	さとう	脂質 23.7g	
	副菜	もやしとツナのあえもの	ツナ		もやし きゅうり	さとう	ごま	塩分 2.3g	
	デザート	いため大学芋				さつまいも さとう	なたね油 ごま	本となかよし給食	

給食の内容はホームページに記載されております。

<https://ichikawa-school.ed.jp/ohwada-sho/>

(大和田小学校ホームページ内)

2月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	802
タンパク質	(g)	34.0	32.6
脂質	(g)	25.0	25.7
塩分	(g)	2.5	3.0

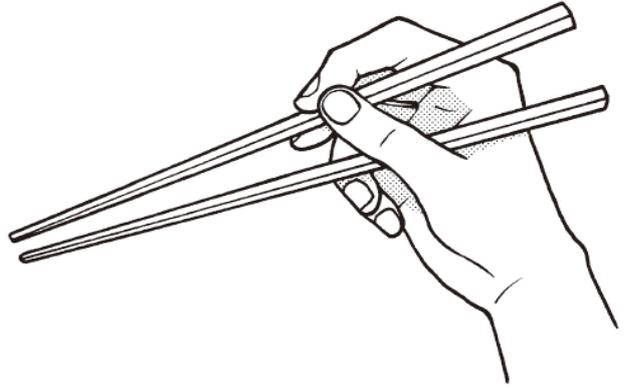
2023年 2月 給食だより

はしを美しく持っていますか？

みなさんは、はしを正しく持っていますか？

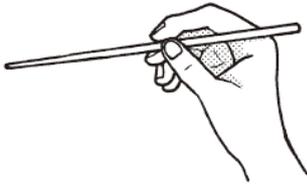
和食を食べる基本として、はしは正しく持って食べることが大切です。間違った持ち方をしていると、食べ物がうまくつかめなかったり、落としてしまったり、切ることができなくなったりします。また、動きに無理が出て、余計な負担がかかるだけでなく、見た目にも美しくありません。

正しい持ち方をきちんと身につけていると見た目にも美しいものです。きちんと持てるように練習してみましょう。



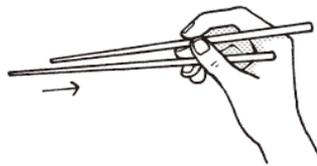
正しいはしの持ち方

①



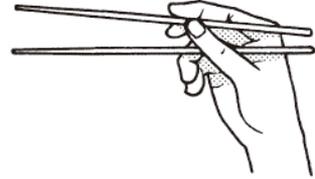
はし1本をえんぴつのように持ちます。

②



もう1本のはしは、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

③



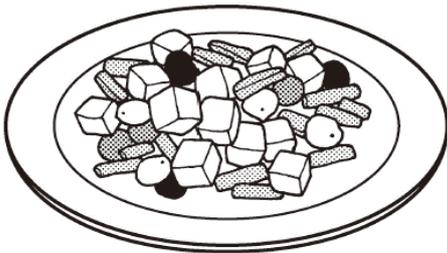
下のはしは動かさずに、上のはしを動かして、開いたり閉じたりします。



お弁当
レシピ

かぶと豆のコロコロ炒めサラダ

副菜



材料 (2~3人分)

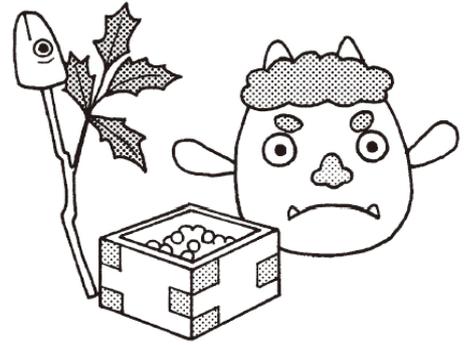
かぶ…………… 1個
かぶの葉…………… 20g
ミックスビーンズ…………… 25g
油…………… 小さじ½
塩…………… 少々

作り方

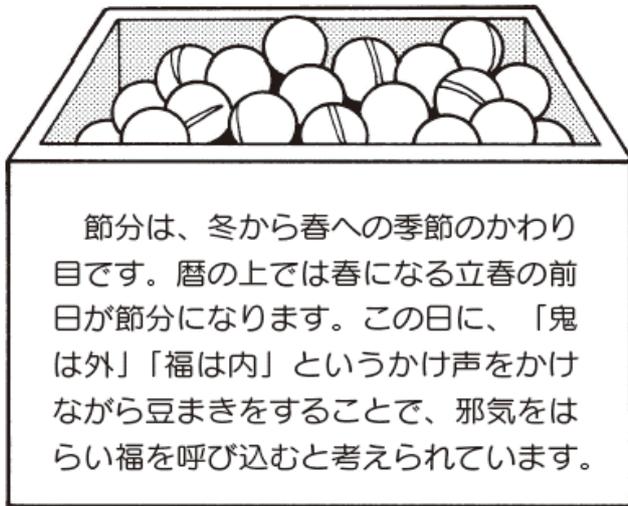
- ①かぶの皮をむき、1cm角に切ります。
- ②かぶの葉を1cm幅程度に切ります。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒めます。
- ④かぶに火が通ったら、ミックスビーンズを入れ、さらに炒めます。
- ⑤④に②を入れて、さっと炒めます。塩で味をととのえます。

日本の食事を見直そう

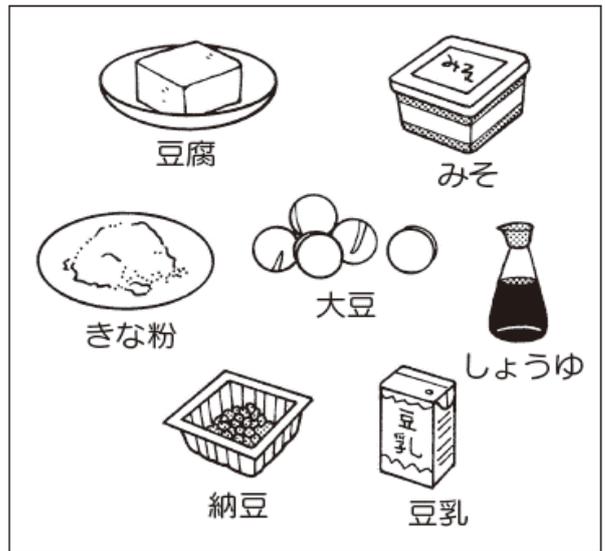
2月3日は節分です。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。節分には門口にやいかがしを飾ったり豆まきをしたりして、邪気をはらって福を迎え入れましょう。しかし、実際にはまだまだ寒さの厳しい日々が続きます。かぜをひかないように、なべ物などで体を温めて、寒さを乗り越えましょう。



節分には、どうして豆まきをするの？



大豆の加工食品のいろいろ



大豆は、豆腐や納豆、きな粉、みそ、しょうゆ、油揚げ、豆乳など、いろいろな加工品に変身します。



大和田っ子と六中生の考えた献立」を実施します！

大和田小学校6年生と第六中学校2年生の家庭科の学習で給食の献立を考える授業がありました。

各クラスでひとつ、考えてもらった献立を実際に作ります。当日をお楽しみに！

【大和田小】

- 6-1…15日
- 6-2…22日
- 6-3…20日

【第六中】

- 2-3…21日
- 2-4…13日
- 2-5…8日

2-1、2-2、2-6は3月に実施します