

2024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 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源		
1 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 620kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タパク 25.4g
	主菜	白菜と豚肉のあんかけ丼(具)	ぶた		にんじん	にんにく しょうが だけのこ はくさい		さとう でんぷん	なたね油 ごま油	脂質 14.2g
	副菜	あおなのナムル		わかめ	小松菜 にんじん	もやし		さとう	ごま油 ごま	塩分 1.9g
デザート	みかん				みかん					
2 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 819kcal
	主食	だいす入り五目ごはん	かつお節 とり 油あげ だいす		にんじん	だけのこ グリンピース		米 さとう	なたね油	タパク 42.7g
	主菜	いわしのたつたあげ	いわし			しょうが		かたくりこ	なたね油	脂質 27.3g
	副菜	肉じゃが	ぶた かつお節		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ		じゃがいも しらす さとう	なたね油	塩分 2.3g
										節分献立
5 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 739kcal
	主食	わかめご飯		わかめ				米 麦	ごま	タパク 26.4g
	主菜	ひじき入り春巻き	ぶた	ひじき	にんじん	しょうが しいたけ 玉ねぎ だけのこ		なたね油 ごま油		脂質 25.4g
	副菜	寒天の中華あえ		かんてん	にんじん	きゅうり もやし		さとう	ごま油 ごま	塩分 3.6g
汁物	中華風コンスープ	たまご ベーコン ぶた		にんじん	コーン 玉ねぎ もやし えのき		じゃがいも かつお	ごま油		
6 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 741kcal
	主食	ひじきご飯	かつお節 とり 油あげ	ひじき	にんじん			米 さとう	なたね油	タパク 35.0g
	主菜	とり肉の和風ソース	とり		こねぎ	しょうが えのき だいこん		かたくりこ さとう	なたね油	脂質 20.4g
	副菜	おかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ				塩分 2.5g
デザート	みかんヨーグルト		ヨーグルト		みかん パナナ		さとう はちみつ			3年給食なし
7 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 627kcal
	主食	にこみうどん	ぶた 油あげ なると 鯉節		小松菜 にんじん	ねぎ		うどん		タパク 27.8g
	主菜									脂質 18.4g
	副菜	海藻サラダ		海藻ミックス	小松菜 にんじん	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ		さとう	なたね油 ごま油 ごま	塩分 2.8g
デザート	チーズむしパン	豆乳	牛乳 チーズ		レーズン		むしパンミックス さとう			
8 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 720kcal
	主食	ご飯						米		タパク 29.0g
	主菜	生揚げの肉味噌煮	ぶた 生あげ		にんじん いんげん	玉ねぎ だけのこ しいたけ		さとう じゃがいも	なたね油	脂質 21.9g
	副菜	いそかあえ		のり	小松菜 にんじん	もやし えのき		こんにゃく さとう		塩分 2.3g
デザート	リンゴ				りんご					
9 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 702kcal
	主食	ご飯						米		タパク 25.3g
	主菜	タラとじゃがいもの甘辛炒め	たら だいす		かぼちゃ			かたくりこ じゃがいも さとう	なたね油 ごま	脂質 19.8g
	副菜	いろどり野菜のゴマあえ			いんげん にんじん	キャベツ もやし れんこん コーン		さとう	ごま	塩分 1.0g
デザート	いよかん				いよかん					
13 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 706kcal
	主食	いなりずし風混ぜご飯	あぶらあげ		にんじん	しいたけ		米 さとう	ごま	タパク 28.9g
	主菜	ほうれん草入り卵焼き	ベーコン たまご 豆乳		ほうれん草	玉ねぎ しめじ マッシュルーム		じゃがいも	なたね油	脂質 24.2g
	副菜	ひじきの炒め煮	大豆 ぶた 油あげ さつまあげ 鯉節	ひじき	にんじん	だけのこ		こんにゃく さとう	なたね油	塩分 2.8g
										初午献立
14 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 796kcal
	主食	コッペパン						コッペパン		タパク 31.8g
	主菜	白身魚のフライ	ホキ					小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 31.4g
	副菜	豆入りポテトサラダ	いんげん豆		にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン		じゃがいも	なたね油	塩分 3.4g
汁物	野菜スープ	ぶた		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし キャベツ コーン		くず粉			定例研
デザート	チョコプリン						チョコプリン			バレンタイン献立
15 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I初キ - 740kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タパク 28.9g
	主菜	チキンカレー	とり	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 22.0g
	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 3.0g

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
16 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I初キ - 695kcal
	主食	ご飯						米	タパク 31.8g
	主菜	マーボー豆腐	ぶた とうふ		にんじん たら	にんにく しょうが しいたけ だけのこ 玉ねぎ ねぎ	さとう でんぷん	なたね油 ごま油	脂質 21.5g
	副菜	ツナあえ	ツナ		小松菜 にんじん	もやし		ごま	塩分 2.9g
	デザート	ネーブル				ネーブル			
19 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I初キ - 724kcal
	主食	ご飯						米	タパク 25.7g
	主菜	キャベツメンチカツ	ぶた たまご	牛乳		玉ねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	なたね油	脂質 25.4g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	ごま油 ごま	塩分 1.6g
									受験応援献立
20 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I初キ - 632kcal
	主食	キムチごはん	ぶた		にんじん	しょうが ねぎ キムチ	米 さとう	ごま油 ごま	タパク 31.4g
	主菜	豚肉のしょうが炒め	ぶた		ピーマン	しょうが 玉ねぎ えのき しめじ		なたね油	脂質 17.1g
	汁物	春雨スープ	とり ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ	はるさめ		塩分 3.9g
									3年給食なし
21 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I初キ - 730kcal
	主食	フレンチトースト	たまご	牛乳				食パン さとう 卵 粉油	タパク 29.3g
	主菜	ホワイトシチュー	ベーコン とり 豆乳 インゲン豆	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	脂質 30.1g
	副菜	カブのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり かぶ コーン	さとう	なたね油	塩分 2.7g
									3年給食なし
22 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I初キ - 684kcal
	主食	ゆかりご飯				ゆかり	米 麦	ごま	タパク 28.7g
	主菜	あじのごま酢ソースかけ	あじ		こねぎ	しょうが	でんぷん さとう	なたね油 ごま	脂質 18.9g
	汁物	さわにわん	ぶた とうふ かつお節	こんぶ	にんじん みつば	えのき ごぼう たけのこ			塩分 1.5g
26 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I初キ - 559kcal
	主食	ご飯						米	タパク 23.5g
	主菜	大根ととり肉の煮物	とり かつお節		にんじん いんげん	だいこん しいたけ	里もこ こんにゃく さとう		脂質 16.3g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	塩分 1.2g
	デザート	リンゴ				りんご			
27 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I初キ - 713kcal
	主食	黒糖パン						黒糖パン	タパク 27.1g
	主菜	こまったさんのグラタン	とり 豆乳	牛乳 クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	なたね油 バター	脂質 26.2g
	副菜	コーンサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	オリーブ油	塩分 2.9g
28 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I初キ - 844kcal
	主食	ナポリタン							タパク 31.3g
	主菜		ぶた ベーコン	チーズ	にんじん トマト 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	脂質 34.0g
	副菜	きのこのソテー	ベーコン		こまつな	キャベツ しめじ えのきたけ コーン		オリーブ油	塩分 2.9g
	デザート	プラム入りケーキ	たまご	牛乳		プルーン		蒸パンミックス さとう	バター
29 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I初キ - 756kcal
	主食	ご飯						米	タパク 38.3g
	主菜	ひじきのふりかけ	かつお節	ひじき		ゆかり	さとう	ごま	脂質 24.9g
	副菜	サバのピリカラやき	さば		こねぎ	しょうが	さとう		塩分 3.2g
	汁物	さつま汁	ぶた とうふ 油あげ かつお節		小松菜 にんじん	しょうが しいたけ だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油	

2月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	719
タンパク質	(g)	30.3
脂質	(g)	23.4
塩分	(g)	2.6



2024年 2月 給食だよ!



厳しい寒さが続いています。体調などをくずされていませんか?
健康に毎日をすごすためにも、正しい食習慣、運動習慣を身につけるようにしましょう。



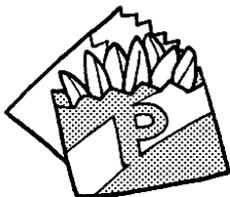
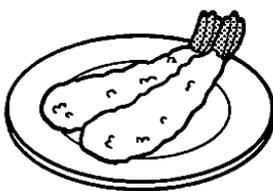
生活習慣病とは?

- ・長い間の生活習慣の乱れによって引き起こされる慢性的な病気のこと。糖尿病、脂質異常症、高血圧症などを指します。
- ・体質に加え、欠食や食べすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、夜型生活、ストレスなどの要素が重なった時に発症します。

生活習慣病は、以前は「成人病」といわれ、おもにおとながかかる病気でした。しかし現在は、子どもたちでもかかることがあります。生活習慣病にならないように、普段の生活をふりかえってみましょう。

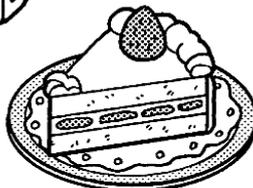
とりすぎ注意!!

「脂質」・「糖分」・「塩分」



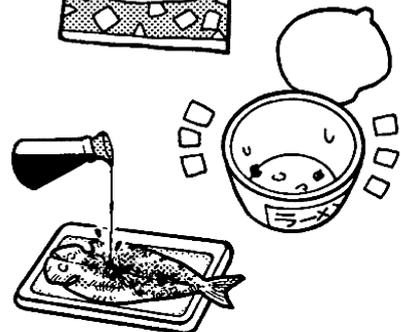
脂質

脂質は少ない量で多くのエネルギーがとれます。ドレッシングや揚げ物のとりすぎに注意しましょう。



糖分

菓子類や清涼飲料などに多く含まれています。糖分の多い食べ物は内容、量を考えて食べましょう。



塩分

日ごろから薄味に慣れる、めん類の汁を飲み干さない、スナック菓子を食べすぎないなどを心がけましょう。

自分の食事を見直そう

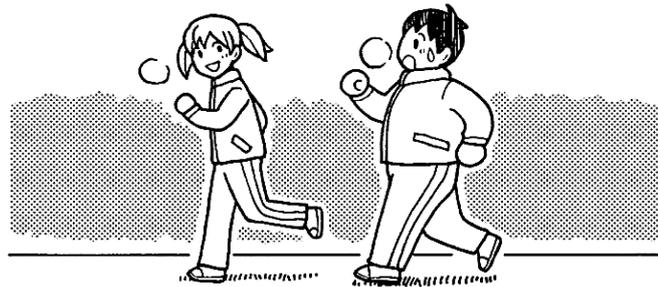
肥満を防ぎましょう

肥満とは体に脂肪が付きすぎている状態をいいます。食べすぎ、脂っこい料理をよく食べる、運動不足などの生活を長く続けることによって、体に脂肪がたまっていき、肥満になってしまいます。

肥満は生活習慣病の原因にもなるので、適正体重を維持するように心がけましょう。



おとなになってから生活習慣を直そうとしてもなかなか続きません。子どものころから規則正しい生活を送るようにしましょう。



…本となかよし給食…

読書月間に行った大和田小で本の中に登場する料理のリクエストから、今月は1つの献立を作ります。今月登場するのはこちらの本です。さて、どんな料理が出てくるか、当日をお楽しみに！



給食の献立のレシピ紹介します！

チキンのおろしソース（5人分）

材料

とりもも肉…300g かたくり粉…適量

【ソース】

大根おろし…150g えのき…40g さとう…小さじ1/2

しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1 酒…小さじ1

作り方

- ① カンパチを食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ② ソースの材料を合わせてえのきがしんなりするまで加熱する
- ③ 皿にカンパチを盛り、ソースをかける
いろいろにねぎを散らしてもおいしいです