

2025年 2月 予定献立表

市川市立第六中学校

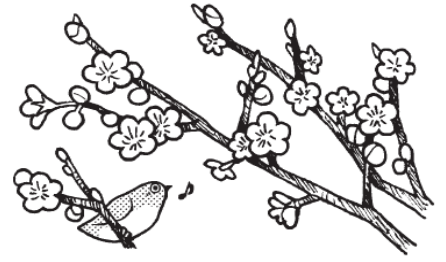
日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源		
3 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I単位 - 839kcal
	主食	だいす入り五目ごはん	かつお節 とり肉 油あげ だいす		にんじん	たけのこ グリンピース	米 さとう	なたね油	タパク 42.0g	
	主菜	いわしのたつたあげ	イワシ			しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 29.9g	
	副菜	肉じゃが	ぶた肉 かつお節		にんじん	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも しらす さとう	なたね油	塩分 2.3g	
節分献立										
4 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I単位 - 611kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		タパク 24.5g	
	主菜	はくさいと豚肉のあんかけ丼(具)	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たけのこ はくさい	さとう くす粉	なたね油 ごま油	脂質 16.1g	
	副菜	もやしのナムル		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	リンゴ				りんご				
5 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I単位 - 626kcal
	主食	にこみうどん	ぶた肉 油あげ なると かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ		うどん	タパク 27.3g	
	主菜								脂質 19.1g	
	副菜	海藻サラダ		かいそうミックス	にんじん 小松菜	きゅうり コーン はくさい 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	蒸しパンミックス さとう			
6 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I単位 - 804kcal
	主食	ひじきご飯	かつお節 とり肉 油あげ	ひじき	にんじん			米 さとう	なたね油	タパク 31.3g
	主菜	とり肉の和風ソース	とり肉		こねぎ	しょうが えのき 大根	かたくり粉 さとう	なたね油	脂質 30.4g	
	副菜	おかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	はくさい			塩分 2.5g	
	デザート	バナナヨーグルト		ヨーグルト		バナナ	さとう はちみつ			
7 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I単位 - 704kcal
	主食	ご飯					米		タパク 29.3g	
	主菜	生揚げの肉味噌煮	ぶた肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ	さとう じゃがいも	なたね油	脂質 22.2g	
	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	
10 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I単位 - 639kcal
	主食	五目ごはん	かつお節 とり肉 油あげ		にんじん	ごぼう しいたけ	米 こんにゃく さとう	なたね油	タパク 28.9g	
	主菜	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			しょうが 玉ねぎ えのき しめじ		なたね油	脂質 19.6g	
	汁物	春雨スープ	とり肉 ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ 玉ねぎ	春雨		塩分 3.0g	
12 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I単位 - 719kcal
	主食	いなりずし風混ぜご飯	油あげ		にんじん	しいたけ	米 さとう	ごま	タパク 31.4g	
	主菜	高野とうふ入りオムレツ	ベーコン 卵 高野とうふ	牛乳 チーズ		にんにく 玉ねぎ しめじ		なたね油	脂質 26.0g	
	副菜	ひじきの炒め煮	だいす ぶた肉 油あげ さつまいも 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 3.0g	
初午献立										
13 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I単位 - 738kcal
	主食	わかめご飯		わかめ			米 麦	ごま	タパク 26.5g	
	主菜	ひじき入り春巻き	ぶた肉	ひじき	にんじん	しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ	春巻皮 春雨 さとう くす粉	ごま油 なたね油	脂質 25.4g	
	副菜	寒天の中華あえ		かんてん	にんじん	はくさい もやし	さとう	ごま油 ごま	塩分 3.6g	
	汁物	中華風コーンスープ	卵 ベーコン ぶた肉		にんじん	コーン 玉ねぎ もやし えのき	じゃがいも くす粉	ごま油		
14 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I単位 - 819kcal
	主食	ご飯					米		タパク 26.6g	
	主菜	はくさいメンチカツ	ぶた肉 卵	牛乳		玉ねぎ はくさい	パン粉 小麦粉	なたね油	脂質 29.5g	
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	はくさい もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	ごま油 ごま	塩分 1.7g	
	デザート	お米deガトーショコラ								
バレンタイン献立 受験応援献立										

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	
17 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 704kcal
	主食	ご飯					米		タンパク 25.9g
	主菜	タラとじゃがいもの甘辛炒め	タラ だいず				かたくり粉 じゃがいも さとう	なたね油 ごま	脂質 20.1g
	副菜	いろどり野菜のゴマあえ			にんじん	はくさい もやし コーン	さとう	ごま	塩分 1.0g
	デザート	リンゴ				りんご			
									3年給食なし
18 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 676kcal
	主食	ご飯					米		タンパク 31.4g
	主菜	マーボーとうふ	ぶた肉 とうふ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	さとう ぐず粉	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
									3年給食なし
19 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 789kcal
	主食	セサミトースト					食パン さとう	マーガリン ごま	タンパク 27.5g
	主菜	ホワイトシチュー	ベーコン とり肉 豆乳 いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン グリンピース	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	脂質 39.5g
	副菜	カブのサラダ	ツナ		にんじん	はくさい きゅうり かぶ コーン	さとう	なたね油	塩分 2.6g
									3年給食なし
20 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 691kcal
	主食	ゆかりご飯				ゆかり	米 麦	ごま	タンパク 31.4g
	主菜	あじのごま酢ソースかけ	アジ			しょうが 玉ねぎ	かたくり粉 さとう	なたね油 ごま	脂質 22.8g
	汁物	さわにわん	ぶた肉 とうふ かつお節	昆布	にんじん	えのき ごぼう たけのこ			塩分 2.4g
21 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 575kcal
	主食	とりがらスープのラーメン	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが もやし	ラーメン	なたね油	タンパク 23.8g
	主菜				ピーマン	はくさい 玉ねぎ たけのこ			脂質 14.1g
	副菜	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	塩分 2.3g
	デザート	フルーツポンチ				黄桃 みかん パイン バナナ	さとう		
									本となかよし給食
25 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 749kcal
	主食	ご飯					米		タンパク 37.8g
	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 25.4g
	副菜	サバのピリカラやき	サバ			しょうが	さとう		塩分 3.2g
	汁物	さつま汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ かつお節		にんじん 小松菜	しょうが しいたけ 大根 玉ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油	
26 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 778kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		タンパク 26.8g
	主菜	ポークカレー	ぶた肉	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 27.8g
	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
27 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 657kcal
	主食	ご飯					米		タンパク 28.4g
	主菜	大根ととり肉の煮物	とり肉 かつお節		にんじん	大根 しいたけ	さといも こんにゃく さとう		脂質 18.7g
	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 1.5g
28 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					エネルギー - 819kcal
	主食	ナポリタン	ぶた肉 ベーコン	チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	なたね油	タンパク 31.2g
	主菜								脂質 34.0g
	副菜	きのこのソテー	ベーコン		小松菜	はくさい しめじ えのき コーン		オリーブ油	塩分 2.9g
	デザート	はらぺこあおむしのカップケーキ	卵	牛乳		ブルーン	蒸パンミックス さとう	バター	
									本となかよし給食

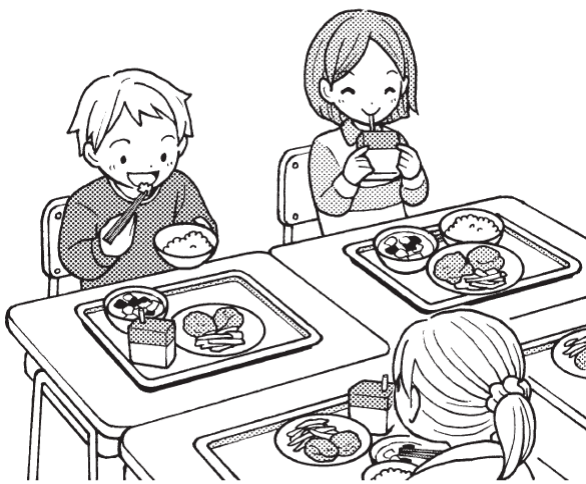
2月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)		719
タンパク質	(g)		29.6
脂質	(g)		24.6
塩分	(g)		2.5

2025年 2月 給食だより

まだまだ寒い日々が続いていますが、暦の上ではもう春です。寒さで、家にこもりがちですが、外に出て自然の中に少しずつあらわれてくる、春の気配を探して歩いてみるのも楽しいですよ。



＊ ＊ 食事マナーを守って食事をしよう ＊ ＊

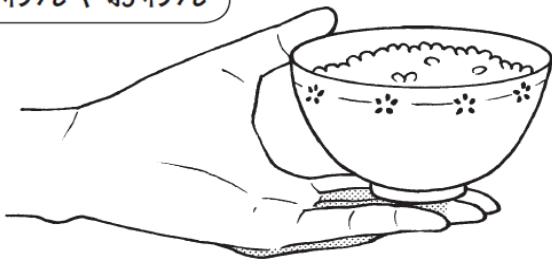


みなさんは食事マナーを守って食事をしていますか？ 食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っている時に話をしない、はしやお茶わんを正しく持つなど、いろいろなマナーがあります。一つひとつの食事マナーをふり返ってみて、自分はきちんとできているのか、確認をしてみましょう。食事マナーがきちんと身についている人は、とても素敵に見えますし、一緒に食事をする人も気持ちが良いものです。

チェック 茶わんやはしを正しく持っていますか？

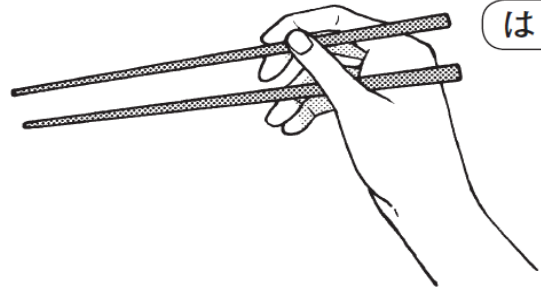
自分の持ち方を見てチェックしてみましょう。

茶わんやおわん



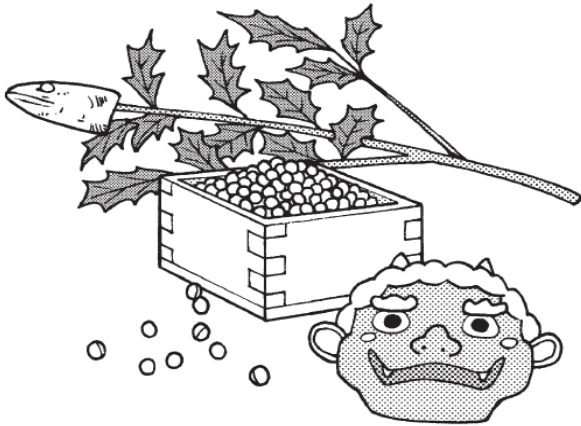
- ☐ 親指を茶わんやおわんのへりにかけて、残り4本の指で糸底（下のつき出している部分）を支えて持っている。
- ☐ 4本の指はきちんとそろっている。

はし



- ☐ 上のはしをえんぴつの持ち方と同じように持っている。
- ☐ 下のはしは親指と薬指で固定して持っている。
- ☐ 上のはしだけが動き、下のはしは動かさずに使うことができる。

季節のかわり目 節分

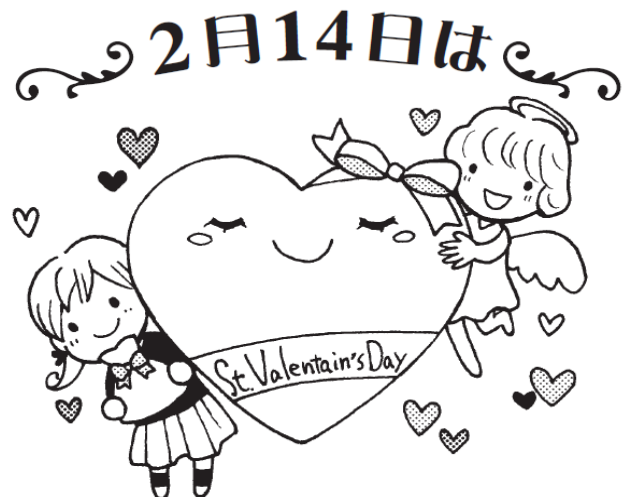


もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。

節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追いはらい、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。



牛乳を残さず飲もう！



バレンタインデー

食べ物
ノート

チョコレート

日本ではたくさんのチョコレートが売られています。1人当たりの消費量も多いと思いますが、国際的に見ると消費の少ない国ようです。2013年の国際菓子協会・欧州製菓協会の資料によると、日本の1人当たりの1年間の消費量は2.2kg。それに対してドイツ12.2kg、スイス10.8kg、ノルウェー9.6kg、イギリス8.9kg、オーストリア8.8kgとなっています。バレンタインの時期には、多くのチョコレートが販売されますが、ヨーロッパの人々の消費にはおよばないようです。

