

2025年2月予定献立表

市川市立第六中学校

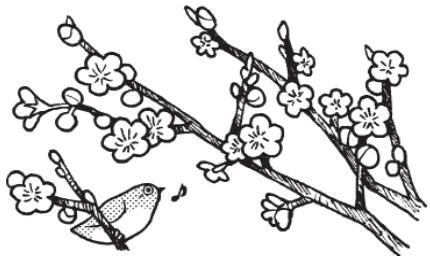
| 日 (曜) | 献立 | 食品群 | | | | | | 栄養価 |
|-----------|---------------------|------------------------|---------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| | | 1群 筋肉や血液をつくる | 2群 骨や歯をつくる | 3群 皮膚や粘膜を健康に保つ | 4群 病気の抵抗力を高める | 5群 体を動かすエネルギー源 | 6群 効率の良いエネルギー源 | |
| 3 (月) | 飲み物 牛乳 | | 牛乳 | | | | | I群 - 839kcal |
| | 主食 だいすり入り五目ごはん | かつお節 とり肉 油あげ だいすり | | にんじん | たけのこ グリンピース | 米 さとう | なたね油 | タツナミ 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 | しゃがいも しらたき 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群 - 611kcal |
| | 主食 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | タツナミ 24.5g |
| | 主菜 はくさいと豚肉のあんかけ丼(貝) | 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 くず粉 | 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群 - 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 | | タツナミ 27.3g |
| | 主菜 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 | 脂質 19.1g |
| | 副菜 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 | 塩分 2.8g |
| | | | | | | | | |
| 6 (木) | 飲み物 牛乳 | | 牛乳 | | | | | I群 - 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 | タツナミ 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群 - 704kcal |
| | 主食 ご飯 | | | | | 米 | | タツナミ 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 ジャガイモ | 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群 - 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 | * こんにゃく さとう | なたね油 | タツナミ 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群 - 719kcal |
| | 主食 いなりすし風混ぜご飯 | 油あげ | | にんじん | しいたけ | 米 さとう | ごま | タツナミ 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 | だいすり ぶた肉 油あげ さつま芋 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 |
| | | | | | | | | はつうま 初午献立 |
| 13 (木) | 飲み物 牛乳 | | 牛乳 | | | | | I群 - 738kcal |
| | 主食 わかめご飯 | | わかめ | | | 米 麦 | ごま | タツナミ 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 くず粉 | 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 くず粉 | ごま油 | |
| 14 (金) | 飲み物 牛乳 | | 牛乳 | | | | | I群 - 819kcal |
| | 主食 ご飯 | | | | | 米 | | タツナミ 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 | | タンパク質 25.9g |
| | 主菜 タラとじゃがいもの甘辛炒め | タラ だいす | | | | かたくり粉 ジャガイモ 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 | | タンパク質 31.4g |
| | 主菜 マーボーとうふ | ぶた肉 とうふ | | にんじん にら | ににく しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ | さとう くず粉 | 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 |
| | 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 | タンパク質 27.5g |
| | 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 | 脂質 39.5g |
| | | | | | | | | 塩分 2.6g |
| 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 | タンパク質 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 ピーマン | ににく しょうが もやし はくさい 玉ねぎ たけのこ | ラーメン | なたね油 | タンパク質 23.8g |
| | 主菜 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 | 脂質 14.1g |
| | 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 | | 塩分 2.3g |
| | | | | | | | | 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 | | タンパク質 37.8g |
| | 主菜 ひじきのぶりかけ | 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 油あげかつお節 | | 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 | | タンパク質 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 | | タンパク質 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 | タンパク質 31.2g |
| | 主菜 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 | 脂質 34.0g |
| | デザート はらへ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 | 塩分 2.9g |
| | | | | | | | 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るが、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よいものです。

チェック 茶わんやはしを正しく持っていますか？

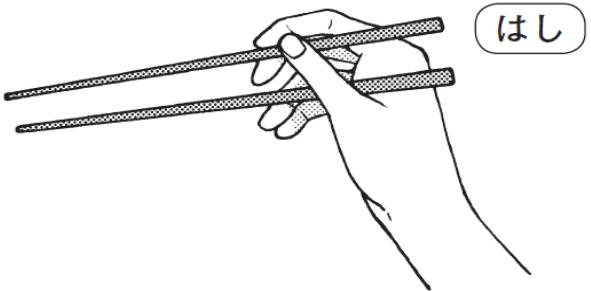
自分の持ち方を見てチェックしてみましょう。

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

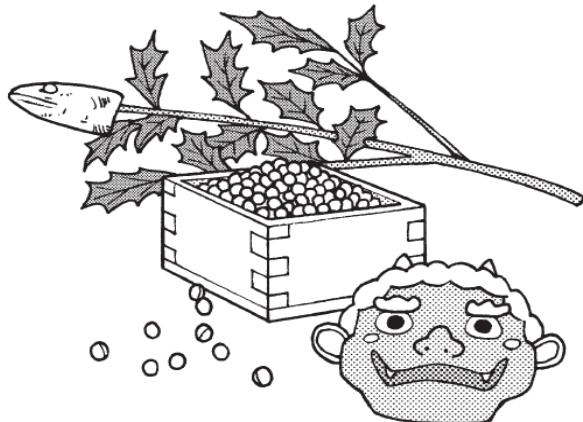


- 上のはしをえんぴつの持ち方と同じように持っている。
- 下のはしは親指と薬指で固定して持っている。
- 上のはしだけが動き、下のはしは動かさないで使うことができる。

今月の給食目標

日本の食事を見直そう

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！



2月14日は
バレンタインデー

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がちですが、国際的に見ると消費の

少ない国のようです。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。

