

2021年度

2月の給食予定献立表

市川市立二俣小学校

【今月の給食目標】

正しい姿勢で食べよう



◎「♥」がついている献立は、給食ポストにリクエストがあったメニューです。

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント	
1	火	○	ごはん(大) さばのねぎしおだれやき(小) にくやさしいため(小) じゃがいもとあぶらあげのみそしる(わ)	ぎゅうにゅう さば わかめ みそ あぶらあげ	こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら でんぶん	ねぎ にんにく キャベツ レモン たまねぎ にんじん こまつな きくらげ えのきたけ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.3 g	さばに含まれる脂には、血液をサラサラにして病気を防ぐ効果があります。千葉県産のさばです。	
2	水	○	ごはん(大) ちゅうかどん(大) パンパンジー(小) ★フルーツポンチ(わ)	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ とり うずらたまご	こめ じゃがいも ごま でんぶん ごまあぶら	たけのこ しょうが にんじん きくらげ ちんげんさい はくさい きゅうり もやし にんにく おうとう みかん りんご バナナ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g	高谷中学校3年生のリクエストで、フルーツポンチです。中華丼は、野菜もしっかりとれて、体が温まります。	
3	木	○	節分献立 だいずとわかめのごはん(大) いわしのかばやき(小) くきわかめサラダ(小) よしのじる(わ)	ぎゅうにゅう だいず いわし わかめ とうふ とり にく	こめ ごま でんぶん ごま ごま ごま ごま ごま	だいこん にんじん とうもろこし しょうが ねぎ たけのこ しめじ こまつな	エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g	節分献立は、大豆が入ったわかめごはんは、いわしの蒲焼です。しっかり食べて、厄を払いましょう。	
6年2組	4	金	○	むぎごはん(大) こまつなたまごやき(小) りんご入りポテトサラダ(小) にんじんとかぼちゃのスープ(わ) いちごプリン	ぎゅうにゅう とり たまご とうにゅう ハム しらす なまクリーム いちごプリン	こめ じゃがいも むぎ あぶら バター こめ	にんじん こまつな きゅうり りんご とうもろこし たまねぎ パセリ かぼちゃ	エネルギー 730 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.5 g	6年2組の献立です。野菜が苦手な人もおいしく食べられるように工夫してくれました。
カミカミメニュー	5	土	○	メキシカンライス(大) ABCスープ(わ) カレーじゃこまめ(小) ♥スイートポテト(小)	ぎゅうにゅう とり だいず じゃこ ペーコン ウィンナー なまクリーム たまご スチムミルク	こめ あぶら じゃがいも マカロニ でんぶん さとう バター さつまいも	たまねぎ ピーマン パプリカ トマト にんじん キャベツ こまつな にんにく	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g	カレーじゃこの具はカミカミメニューです。しっかりかめるように、大豆とじゃこをカリッと揚げました。
8	火	○	ごはん(大) カツどん(大) マカロニサラダ(小) すまし汁(わ)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム かまぼこ	こめ ごま ごま ごま ごま ごま ごま	たまねぎ にんじん みつば きゅうり キャベツ こまつな ねぎ えのきたけ	エネルギー 687 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	カツ丼は「勝負に勝つ」とかけて、寒さや病気に負けず、勉強や運動をがんばるみなさんに応援するメニューです。	
9	水	○	ごはん(大) のりたまふりかけ(大) めかぶとぶたキムチはるまき(小) ごもくどうふ(わ) みかんゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく のり かつおぶし めかぶ わかめ とうふ えび かんてん	こめ あぶら ごま はるまき ごま ごま ごま ごま	はくさい もやし たまねぎ しょうが たけのこ にんじん ほししいち みかん	エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g	みかんのどろろは、おなかを温め、ビタミンCは水溶性で、体内にためておくことができません。毎日、積極的にとりましょう。	
10	木	○	ごはん(大) さけのレモンふうみ(小) だいずのいそに(わ) ブロッコリーのツナあえ(小) りんご	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず ひじき ツナ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	にんじん レモン たけのこ ブロッコリー こんにやく りんご	エネルギー 711 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.6 g	ブロッコリーは冬が旬の野菜で、食べているのは花のつぼみの部分です。生活習慣病やがんの予防に効果的です。	
バレンタインデー献立	14	月	○	バターライス(大) ハヤシライス(大) ごぼうチップスサラダ(小) チョコケーキ(小)	ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご	こめ バター あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	パセリ にんにく たまねぎ にんじん しょうが しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう	エネルギー 762 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.8 g	バレンタインデーはもともとキリスト教のお祝いの日で、大切な人に贈り物をする習慣があります。
15	火	○	いもじゃこごはん(大) さわらのゆうあんやき(小) なの花のからしあえ(小) たまごとなめこのスープ(わ)	ぎゅうにゅう じゃこ ひじき さわら かまぼこ とうふ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ほうれんそう なばな もやし ゆず なめこ とうもろこし	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.4 g	「幽庵焼き」は、ゆずの香りを活かした焼き魚です。さわらや菜の花は、春の訪れを予感させる食材です。	
6年2組	16	水	○	むぎごはん(大) メンチカツ(小) きんぴらごぼう(小) さつまいもとかぶのみそしる(わ) プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とり にく みそ あぶら あげ とうにゅう なまクリーム	こめ パンこ むぎ ごま ごま ごま ごま ごま	たまねぎ かぶ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こんにやく	エネルギー 751 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.0 g	6年2組が考えた、和食の献立です。デザートは、食べる人が喜んでくれるようにプリンにしました。

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント	
17	木	○	★二色あげパン(大) チキンのトマトにこみ(わ) マセドアンサラダ(小) ネーブルオレンジ(小)	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ とり にく ハム だいた	こめ じゃがいも ごま ごま ごま ごま	たまねぎ キャベツ にんにく トマト マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし にんじん レモン オレンジ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2 g	揚げパンは高谷中学校3年生のリクエストです。ココアときなこ、二色の揚げパンは特に人気があります。	
18	金	○	キムチチャーハン(大) ししゃものごまあげ(小) はるさめサラダ(小) わかめスープ(わ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ししゃも わかめ	こめ じゃがいも ごま ごま ごま ごま	はくさい にら にんじん にんにく きゅうり もやし ねぎ たけのこ ほうれんそう	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3 g	ししゃもは丸ごと食べられるので、カルシウムもしっかりとれます。白と黒のごまをつけて揚げます。	
6年1組	21	月	○	ごはん(大) ぶりのたつたあげ(小) じゃがいものしおきんぴら(小) とんじる(わ) りんご	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ あぶら さとう	こめ でんぶん ごま ごま ごま ごま	たけのこ しょうが れんこん にんじん ピーマン ねぎ だいこん ごぼう こんにやく しめじ りんご	エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 1.5 g	6年1組が考えた、干産干消と旬の食材をたっぷり使った献立です。
22	火	○	ごはん(大) ずぶた(小) にらたまスープ(わ) ♥かぼちゃとクリームチーズのマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とり にく とうふ とうにゅう クリームチーズ	こめ あぶら ごま ごま ごま ごま	ピーマン にんじん しょうが たけのこ ほししいち にら かぼちゃ えのきたけ	エネルギー 760 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.1 g	クリームチーズがゴロっと入ったマフィンは前回も好評でした。かぼちゃはお菓子作りにも活用しやすい野菜です。	
6年1組	24	木	○	むぎごはん(大) エビカツ(小) ちぐさのおひたし(小) コンソメスープ(わ) いちご	ぎゅうにゅう えび はんぺん とうふ かまぼこ あぶら あげ ベーコン	こめ むぎ でんぶん さとう ごま ごま ごま	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ エリンギ いちご	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g	給食では初めて出る『エビカツ』がメインの献立で、6年1組が考えてくれました。
25	金	○	♥パエリア(大) とりにくのパンこやき(小) ♥ミネストローネ(わ) いよかん	ぎゅうにゅう とりにく えび あさり ほたて こなチーズ ベーコン だいた	こめ あぶら パンこ さとう マカロニ オリーブオイル	にんにく たまねぎ マッシュルーム さやいんげん パプリカ レモン セロリ にんじん かぼちゃ トマト いよかん	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.1 g	パエリアは、鶏肉や魚介類を使ったりスペインの焼き込みごはんです。サフランやターメリックを使ってごはんを黄色く色づけます。	
28	月	○	ごはん(大) ★ポークカレー(大) やきにくサラダ(小) バナナおから ドーナツ(小)	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうにゅう いんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごま ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レモン バナナ	エネルギー 742 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g	ドーナツにはバナナとおからを使うので、食物せんいも補えます。食物せんいはおなかの調子を整えてくれます。	

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



2月の平均値		栄養量の基準値
エネルギー	678kcal	650kcal
たんぱく質	25.2g	27.0g
脂質	22.2g	19.6g
食塩相当量	2.0g	2.0g

～★は、高谷中学校3年生のリクエストメニューです～

中学校生活最後の給食となります。これからも食生活を大切に、健康な毎日を送ってください。もうすぐ卒業、おめでとうございます。



～2月3日は節分～

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に立春の前の日だけを行うようになりました。

節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを払い、福を呼び込みます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門や軒下に飾り、いやな鬼を追い払う風習が残っているところもあります。