2022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】
感謝して食べよう

【盛りつける食器】（大）→大皿　　（小）→小皿　　（わ）→おわん

日	献立名	赤の仲間□ 血や肉になる		黄の仲間□ 熱や力の元になる		緑の仲間□ 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
1 水	ごはん(大) ぎゅうにゅう とりつくねのネギしおだれ（小） きりぼしナムル（小） みそしる（わ）	とりにく とうふ とうにゅう みそ　ツナ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こめ　パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら ごま	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく レモン　ねぎ もやし きりぼしだいこん たまねぎ	610 kcal 25.3 g 19.4 g 1.8 g	切干大根は、大根を切って乾燥させた保存食です。食物繊維が豊富で、腸の調子を整えてくれます。
2 木	みそにこみうどん（わ） ぎゅうにゅう いなりずし（大） わかさぎのカレーフリッター（大） こまつなのごまあえ（大）	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ かつおぶし わかさぎフリッター	ぎゅうにゅう こんぶ	うどん さとう こめ	あぶら ごま	にんじん ほうれんそう こまつな	しいたけ はくさい ねぎ キャベツ	772 kcal 32.2 g 30.0 g 2.6 g	今年は2月5日が初午です。初午のお祭りが行われる稲荷神社の神様のつかいであるキツネの好物いなり寿司を作ります。
3 金	いわしごはん（大） ぎゅうにゅう ガーリックだいず（小） のっぺいじる（わ） りんご	いわし だいず とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	さといも こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが だいこん しいたけ りんご	593 kcal 23.2 g 20.3 g 1.7 g	節分とは立春の前日で、春を迎える重要な節目の日です。邪気である鬼の苦手な【いわし】を使ったごはんを作ります。
4 土	チャーハン（大） ぎゅうにゅう めかぶとぶたキムチのはるまき（大） ちゅうかはるさめスープ（わ）	やきぶた たまご ぶたにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう めかぶわかめ	こめ　さとう はるまきのかわ はるさめ かたくりこ こむぎこ	あぶら ラード ごまあぶら	にんじん ピーマン チンゲンツァイ	ねぎ はくさいキムチ もやし きくらげ	588 kcal 21.6 g 24.7 g 2.4 g	春巻きという名は、もともとは春にとれる野菜を使っていたことから名づけられたそうです。
7 火	じゅけんやびょうきにカツどん（ごはん）（大） ♥じゅけんやびょうきにカツどん（ぐ）（大） ぎゅうにゅう マカロニサラダ（小） はなすましじる（わ）	たまご かつおぶし ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう かたくりこ マカロニ	あぶら オリーブオイル	みつば にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ	618 kcal 22.6 g 18.6 g 2.3 g	カツ丼は「勝負に勝つ」とかけて、寒さや病気に負けず、勉強や運動を頑張るみなさんを応援するメニューです。
8 水	ごはん（大） ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき（小） ごもくきんぴら（小） かぶのわふうじる（わ）□	さけ　みそ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ しおこうじ こんにゃく さとう かたくりこ	ごまあぶら	にんじん かぶのは	ごぼう たけのこ えのきたけ かぶ	589 kcal 27.1 g 15.4 g 2.5 g	西京焼きとは、京都で作られる甘みそ（西京みそ）に魚や肉を漬け込み、焼いた料理です。
9 木	こんぶときりぼしだいこんのごはん（大） ぎゅうにゅう なまあげのにくみそに（わ） くきわかめとはくさいのサラダ（小）	とりにく あぶらあげ ぶたにく だいず　ハム なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ だいこん たまねぎ はくさい とうもろこし	599 kcal 23.0 g 20.1 g 2.4 g	茎わかめは、わかめの葉の芯の部分です。コリコリした歯ごたえがたまらなくおいしい食材です。
10 金	♥2しょくあげパン（きなこ・ココア）（大） ぎゅうにゅう 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	きなこ ベーコン とりにく ひよこまめ だいず　ハム	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	トマトかん ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし レモン ネーブル	659 kcal 26.7 g 28.1 g 1.8 g	高谷中３年生の好きな料理No.１は揚げパンでした。今回は欲張って、きなことココア2つの味を楽しみます。
13 月	ごはん（大） ぎゅうにゅう かじょうどうふ（大） ちゅうかきゅうり（小） にらたまスープ（わ）	ぶたにく だいず なまあげ たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう マロニー	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり えのきたけ	605 kcal 24.5 g 20.7 g 2.1 g	生揚げは、豆腐を油で揚げたものです。不足しがちなミネラル鉄分が豊富なので、給食でもよく登場します。
14 火	スパゲティナポリタン（わ） ぎゅうにゅう イタリアンサラダ（小） やさいスープ（わ） ♥チョコブラウニー	ウインナー サラミ ベーコン ひよこまめ たまご	チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら バター オリーブオイル	にんじん ピーマン あかピーマン パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり きピーマン はくさい しめじ バナナ	691 kcal 22.3 g 26.9 g 2.0 g	バレンタインにちなんで、チョコブラウニーを作ります。欧米では、チョコではなく、仲の良い友達に花やカードを贈るそうです。

日	献立名	赤の仲間□ 血や肉になる		黄の仲間□ 熱や力の元になる		緑の仲間□ 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
15 水	ごはん（大） ぎゅうにゅう そぼろふりかけ（大） あかうおのからあげ　やさいあんかけ（小） みそしる（わ）　りんご	ぶたにく だいず あかうお あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ　さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん タアサイ こまつな	しょうが にんにく たけのこ だいこん えのきたけ りんご　ねぎ	628 kcal 26.1 g 17.7 g 2.1 g	赤魚と呼ばれる魚のひとつアラスカメヌケを油で揚げ、野菜で作った甘酢ソースをかけいただきます。
16 木	キャロットライス（大） クリームソース（大） ぎゅうにゅう やきにくサラダ（小） ぶどうゼリー	とりにく いんげんまめ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう クールゼリー のもと	あぶら バター	にんじん パセリ ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ しめじ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり ぶどうジュース	640 kcal 20.2 g 20.2 g 2.2 g	クリームソースには、牛乳のほか豆乳も加えています。豆乳は鉄分豊富で、成長期のみなさんに摂ってもらいたい食材です。
17 金	きびごはん（大） ぎゅうにゅう ♥とりのからあげ（大） ごまあえ（小） とうふとえびのちゅうかに（わ）いよかん	とりにく とうふ えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ きび かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ いよかん ねぎ	668 kcal 30.5 g 22.4 g 1.9 g	唐揚げは、材料に小麦粉や片栗粉などの粉をまぶして油で揚げた料理のことを言います。
20 月	ごはん（大） ぎゅうにゅう やきししゃも（小） なっとうあえ（小） かんこくふうにくじゃが（わ）	ししゃも なっとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも トック	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん ピーマン	キャベツ にんにく はくさいキムチ たまねぎ ねぎ しめじ	625 kcal 25.0 g 16.2 g 2.1 g	韓国の漬け物キムチを加えた肉じゃがを作ります。キムチは納豆やたくあん等と同じ発酵食品です。
21 火	はいがロールパン ぎゅうにゅう ツナポテトハンバーグ（大） やさいたっぷりサラダ（大） ミネストローネ（わ）	ぶたにく ツナ ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう くきわかめ	はいがロールパン じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり レモン にんにく	586 kcal 24.9 g 23.4 g 2.8 g	胚芽を含んだ小麦粉を使ったパンを頂きます。胚芽にはビタミンEなどのミネラルが豊富です。
22 水	あぶたまどん（ごはん）（大） あぶたまどん（ぐ）（大） ぎゅうにゅう はっぽうみそしる（わ） ♥はなみかん	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも		みつば にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん ごぼう みかん	594 kcal 25.6 g 16.3 g 2.3 g	みかんには、肌の調子を整えたり、風邪を防いでくれるビタミンCが豊富に入っています。
24 金	バターライス（大） ♥ハヤシライス（大） ぎゅうにゅう かいそうサラダ（小） レモンヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス レモンヨーグルト	こめ こむぎこ こんにゃく さとう	バター あぶら オリーブオイル	パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ きゅうり だいこん	684 kcal 22.6 g 24.9 g 1.6 g	サラダには、ミネラル豊富な海藻を使います。柔らかいのですが、よく噛んで食べましょう。
27 月	♥わかめごはん（大） ぎゅうにゅう ぶたばらだいこんに（小） きんぴらみそしる（わ） ブルーベリータルト	ぶたにく かつおぶし さつまあげ みそ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ こんにゃく	ごま あぶら	タアサイ にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう れんこん ねぎ	672 kcal 21.1 g 24.5 g 2.5 g	豚肉と大根を、給食室の大きな回転釜でコトコトと煮込みます。大根が豚肉のうま味を含んで美味しくなります。
28 火	ラーメンふくろ ♥みそラーメン（わ） ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ（大） ベーコンポテトはるまき（大）	ぶたにく だいず　みそ やきぶた いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん	ちゅうかめん はるまきのかわ さとう こむぎこ じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	チンゲンツァイ こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし ねぎ　もやし たけのこ レモン たまねぎ	681 kcal 25.8 g 21.4 g 3.2 g	塩、しょうゆ、豚骨など、ラーメンには色々な種類がありますが、今回はみそ味のラーメンを作ります。

二俣小３年生平均値（2月）		栄養量の基準値
エネルギー	637 kcal	650kcal
たんぱく質	24.8 g	27.0g
脂質	21.6 g	19.6g
食塩	2.2 g	2.0g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

※献立の♥マークは、中学３年生のリクエスト料理です。