

2月の給食予定献立表

※食品名は主なものをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

いちかわしりつふたまたしゅうがっこう
市川市立二俣小学校



日	曜日	牛乳	献立名	ち血や骨、肉をつくるもの	エネルギーになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
1	月	○	むぎごはん(大) 焼きしゃも(小) ブロッコリーのツナ和え(小) 肉じゃが(わ)	しゃも ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ しらたき じゃがいも さとう あぶら	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ いんげん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g	しゃもは、丸ごと食べられるので、カルシウムがたっぷりです。ブロッコリーは冬が旬で風邪や病気の予防の栄養があります。
2	火	○	だいちごはん(大) いわしのかばやき(小) くきわかめのサラダ(小) よしの汁(わ)	だいち いわし とりにく とうふ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ こむぎこ さとう あぶら もちこめ	にんじん だいこん とうもろこし しょうが たけのこ しめじ ねぎ こまつな	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g	今日は「節分」です。節分とは立春の前日のことをいいます。まめまきをする「だいち」、いわしの頭を飾る「いわし」をいただきます。
3	水	○	むぎごはん(大) すぶた(小) 中華風たまごスープ(わ) りんご	ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶ あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ りんご	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g	野菜には、8種類の食材が入っています。分かりますか？色々な食材をおいしく食べてほしいという給食室の方の思いがこめられています。
4	木	○	ちゅうかめん(大) あんかけやきそばあん(大) 望み野の中華風ごまドレッシング(小) りんごゼリー	ぶたにく なた いか ちくわ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	はくさい にんじん きゃべつ たけのこ チンゲンサイ たけのこ もやし きゅうり りんご	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g	酒の上では春になりましたが、寒い日が続きます。今日はあんかけをかけていただきます。寒い日にもさめにくいのでおすすめです。
5	金	○	いもじゃごはん(大) さわらのごまだれかけ(小) 菜の花のからしあえ(小) かきたまじる(わ)	さわら じゃこ かまぼこ とうふ たまご ひじき	こめ さつまいも あぶら さとう ごま でんぶ	なばな ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ねぎ こまつな	エネルギー 580 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g	なのはなは、今がおいしい「旬」の野菜の一つです。そして千葉県でも育てられている、なんと全国で2番目にたくさん育てられています。
8	月	○	わかめごはん(大) ぶたばらだいこん(小) きんぴらみそ汁(わ) ブルーベリータルト	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら ごま さとう	だいこん タサイ ごぼう にんじん れんこん ねぎ さいいんげん	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g	だいこんやごぼう、にんじんは土の中で育てられる野菜の仲間です。「ごぼう抜き」という言葉は土の中のごぼうが抜きにくいことから大変なことをするという意味があります。
9	火	○	ごはん(大) ちくわのいそべあげ(小) 肉やさいいため(小) いものこじる(わ) マスカットゼリー	ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり ぎゅうにゅう	こめ さといも こむぎこ あぶら ごまあぶら こんにやく	きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ きくらげ だいこん ねぎ しめじ こまつな	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g	ちくわは「魚のすりみ」からできています。切り口が、竹を切った時に似ていることから「たけ」に「わ」と書いて「ちくわ」を呼ぶようになったそうです。
10	水	○	むぎごはん(大) ポークカレー(大) やさいたつぷりサラダ(小) りんご	ぶたにく レバー とうにゅう ひよこまめ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんにく しょうが レモン りんご	エネルギー 631 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.2 g	ポークカレーは給食で人気の献立の一つです。たまねぎを30分以上炒めて自然な甘さを出すことやじっくり煮込むことがポイントです。
12	金	○	メキシカンライス(大) ABCスープ(わ) カレーじゃこ豆(小) バター さとう チョコケーキ(小)	とりにく ベーコン ウィンナー だいち おから たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ マカロニ でんぶ あぶら こむぎこ しょうゆ バター さとう チョコレート	にんじん たまねぎ ピーマン いんげん マッシュルーム にんにく トマト	エネルギー 678 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.0 g	いつも残さず食べてくれるみなさんに、給食室から感謝の気持ちを込めて、手作りのケーキがです。カレーじゃこ豆はよくかましましょう。
15	月	○	キャラットライス(大) ハヤシライス(大) かいそうサラダ(小) ももゼリー	ぶたにく くきわかめ かいそう レバー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ バター こんにやく さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ ブロッコリー だいこん きゅうり パセリ もも	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g	今日は、二俣小6年1組が家庭科の授業で考えた給食です。皆が温まるようにハヤシライスとかいそうをサラダに取り入れたすてきな献立です。お楽しみに！
16	火	○	むぎごはん(大) ぶりのてりやき(小) じゃがいものしおきんぴら(小) こんさいけんちん汁(わ)	ぶり ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さといも じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな れんこん ピーマン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g	今日は、二俣小6年2組が家庭科の授業で考えた給食です。魚を主菜にして、旬の野菜を取り入れたすてきな献立になっています。お楽しみに！

【今月の給食目標】 正しい姿勢で食べよう

2月2日の節分をすぎると、暦は春になります。まだまだ寒い日が続きますが、春は近づいてきています。今月の目標は正しい姿勢で食べようです。お皿を持たずに犬食いをしたり、食べ物を机や床にごぼしたりしている人はいませんか。両足を床につけて、真っ直ぐ、姿勢を正して食べることで、消化も良くなります。

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 632 kcal	650 kcal
たんぱく質 24 g	27.0 g
脂質 22.3 g	19.6 g
食塩相当量 2.2 g	2.0 g



日	曜日	牛乳	献立名	ち血や骨、肉をつくるもの	エネルギーになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
17	水	○	セサミトースト(大) 白菜シチュー(わ) ツナサラダ(小) キャロットオレンジゼリー	とりにく とうにゅう ツナ わかめ チーズ ぎゅうにゅう	しよくパン パター さとう ごま こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい こまつな エリンギ だいこん とうもろこし レモン オレンジジュース	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 1.9 g	白菜は冬の季節においしい「旬」のやさいの一つです。寒くなると白菜自身も凍らないように甘みが増します。今日はシチューに入っています。
18	木	○	むぎごはん(大) ひき肉とチーズの卵焼き(小) 焼肉サラダ(小) じゃがいもと蒲揚げのみそ汁(わ)	ぶたにく たまご チーズ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 28 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.4 g	今日は、二俣小6年2組が家庭科の授業で考えた給食です。皆の大好きな焼肉サラダで野菜をたくさん取り入れたすてきな献立になっています。お楽しみに！
19	金	○	キムチチャーハン(大) しゃもめのサクサクあげ(小) はるさめサラダ(小) にらたまスープ(わ)	しゃもめ ぶたにく ハム たまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ ごま でんぶ	きゅうり にんじん もやし にんにく はくさい にら えのきたけ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.1 g	しゃもめはまるごと食べることができ、骨や歯をつくるもとになるカルシウムが豊富です。今日はサクサクにあげてありますよ。
22	月	○	ココアあげパン(大) ようふうにごみ(わ) ミモザサラダ(小)	ぶたにく ベーコン なまあげ たまご ぎゅうにゅう	ココアパン あぶら さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん マッシュルーム さいいんげん ほうれんそう きゃべつ レモン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.2 g	「ミモザ」は春に咲く花で、きれいな黄色い小さな花が特徴です。サラダの卵がミモザの花に似ていることから名前がついたといわれています。
24	水	○	五目ごはん(大) ぶたのしょうがやき(小) ポテトサラダ(小) ワンドンスープ(わ)	とりにく だいち ぶたにく あぶらあげ ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ さいいんげん ねぎ きゅうり もやし とうもろこし はくさい チンゲンサイ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g	今日は、二俣小6年1組が家庭科の授業で考えた給食です。たけのこの野菜が入った栄養のバランスを考え、すばらしい献立になっています。
25	木	○	こんぶごはん(大) ちやわんむし 厚揚げとれんこんの炒め物(小) おふのラスク(小)	とりにく だいち あぶらあげ かまぼこ とりにく えび たまご なまあげ ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう ごまあぶら バター ふ	しめじ にんじん しいたけ みつば にんにく えのきたけ きゃべつ こまつな れんこん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.8 g	ちやわんむしは、5種類の具をカップに入れて、たまごだし汁を加えて蒸してあります。給食室の方か心をこめて作ってくれましたよ。
26	金	○	むぎごはん(大) チーズインハンバーグマトソース(小) イタリアンサラダ(小) きゃべつのスープ(わ)	ぶたにく たまご だいち チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ぼんこ あぶら	たまねぎ にんにく トマト きゅうり きゃべつ レモン にんじん	エネルギー 679 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.8 g	チーズインハンバーグも手作りですが、トマトソースも給食室特製ソースです。ハンバーグ、チーズ、ソースがあうのでおいしいいただきます。

6年生が給食の献立を考えまし

6年生の家庭科バランスのよい食事を考える授業の中で、グループごとに給食の献立を考えました！
献立のくみあわせや旬の野菜などを考え、また栄養のバランスをよくしたり、食べる人のことを考えてくれました。その中から、とくによくできているものを選んで給食に取り入れました。どんな給食になるのでしょうか。楽しみにしててくださいね！

