

2月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)



市川市立二俣小学校

日	曜 日		こんだて			食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
			しゅしょく (副菜)	おかず(主菜)	おかず (デザート)					
2	月		あおなとしらすのごはん			大	しらす こんぶ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	こまつな	エネルギー 595 kcal
			ぶたばらだいこんに			小	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん	だいこん タアサイ	たんばく質 26.1 g
			つみれじる			わん	いわし さば さばぶし	ごまあぶら でんぶん	しょうが にんじん はくさい ごぼう ほうれんそう ながねぎ	脂質 23.4 g
			オレンジ			トレー		オレンジ	オレンジ	食塩相当量 2.4 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3	火		だいずごはん			大	こんぶ だいず	こめ もちごめ		エネルギー 592 kcal
			いわしのかばやき			小	いわし	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	しょうが	たんばく質 26.4 g
			のりあえ			小	のり	さとう	ほうれんそう もやし キャベツ	脂質 21.9 g
			はくさいのそぼろじる			わん	さばぶし こんぶ ぶた とうふ	なたねあぶら でんぶん	えのきたけ はくさい こまつな	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4	水		もちむぎごはん			大		こめ むぎ		エネルギー 621 kcal
			ひきにくとだいずのカレー			大	だいず ぶた レバーそぼろ ひよこごめ とうにゅう	じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく	たんばく質 21.8 g
			ごぼうチップスサラダ			小		なたねあぶら さとう でんぶん こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ごぼう	脂質 19.1 g
			りんご			トレー			りんご	食塩相当量 2.0 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5	木		ごはん			大		こめ きょうかまい		エネルギー 570 kcal
			さばのしおやき			小	さば			たんばく質 24.1 g
			ブロッコリーのおかかあえ			小	かつおぶし	さとう	ブロッコリー	脂質 20.8 g
			じゃがいものみそしる			わん	あぶらあげ みそ にぼし	じゃがいも	キャベツ こまつな だいこん にんじん えのきたけ	食塩相当量 1.8 g
			みかん			トレー			みかん	
6	金		ごはん			大		こめ きょうかまい		エネルギー 610 kcal
			おさかなふりかけ			トレー				たんばく質 25.0 g
			ぶたにくのしんじゅむし			小	とり ぶた だいず レバーそぼろ	でんぶん もちごめ	しょうが ながねぎ しいたけ	脂質 18.8 g
			チョレギふうサラダ			小	かいそうミックス のり	ごまあぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり にんにく レモン	食塩相当量 2.9 g
			ちゅうかふうコーンスープ			わん	とり とうふ たまご	なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	
7	土		スパゲティー			大		スパゲッティ オリーブオイル なたねあぶら		エネルギー 575 kcal
			チキンクリームソース			大	ベーコン とり しろいんげんめ とうにゅう ぎゅうにゅう	なたねあぶら こむぎこ バター さとう	にんにく たまねぎ しめじ ほうれんそう	たんばく質 23.6 g
			キャロットサラダ			小	ツナ	なたねあぶら さとう	にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン	脂質 25.0 g
			かりかりじゃこめめ			小	ちりめんじゃこ いりだいず	ごま さとう		食塩相当量 1.5 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10	火		ごはん			大		こめ きょうかまい		エネルギー 627 kcal
			ぶたにくとこんさいのくろずあんかけ			小	ぶた	さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら	しょうが れんこん ビーマン にんじん たまねぎ	たんばく質 23.7 g
			みそワントンスープ			わん	ぶた だいず みそ	わんたんのかわ ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし にら にんにく きくらげ	脂質 17.6 g
			りんご			トレー			りんご	食塩相当量 2.1 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12	木		さけごはん			大	さけ	こめ おおむぎ ごま	さやえんどう	エネルギー 601 kcal
			あつあげとやさいのうまに			わん	なまあげ とり かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも さとう	たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ	たんばく質 25.0 g
			かりかりジャコサラダ			小	ちりめんじゃこ	アーモンド なたねあぶら さとう	キャベツ もやし ほうれんそう コーン	脂質 18.8 g
			オレンジ			トレー			オレンジ	食塩相当量 2.1 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13	金		セルフオムライス			大	とり シートエッグ	こめ なたねあぶら	たまねぎ にんじん	エネルギー 655 kcal
			かいそうサラダ			小	わかめ かんてん かまぼこ	さとう オリーブオイル	ミニトマト キャベツ きゅうり コーン レモン	たんばく質 21.6 g
			ソイガトージュコラ			トレー	とうふ とうにゅう	こむぎこ なたねあぶら ココア さとう チョコレート ふんとう		脂質 27.7 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g

がつ せつ 2月3日は「節分」

もともと節分は、立春（2月6日ごろ）、立夏（5月6日ごろ）、立秋（8月8日ごろ）、立冬（11月8日ごろ）のそれぞれの前日をいい、季節の分かれ目として大事にされてきました。その中でも立春は1年のうち、初めの節分として特に大事にされてきました。この時期は風邪をひきやすい時期ということもあり、風邪や邪気を「鬼」と見立てて追い払う行事として2月の節分が定着しました。1年の健康と幸せを願って、大豆やいわしをいただきます。

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。

日	曜 日		こんだて			食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
			しゅしょく (副菜)	おかず(主菜)	おかず (デザート)					
16	月		むぎごはん			大		こめ おおむぎ		エネルギー 598 kcal
			ぶたのしょうがやきどんぐ			大	ぶた	なたねあぶら さとう	たまねぎ もやし ビーマン しめじ しょうが	たんばく質 25.2 g
			ポテトサラダ			小	ハム いんげんまめ	じゃがいも エッグゲアマヨネーズ	きゅうり にんじん コーン	脂質 20.6 g
			なめこととうふのみそしる			わん	とうふ みそ にぼし		なめこ にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 2.1 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17	火		ごはん			大		こめ きょうかまい		エネルギー 630 kcal
			ちくわのいそべあげ			小	ちくわ あおのり	こむぎこ なたねあぶら		たんばく質 21.4 g
			にくやさしいため			小	ぶた	ごまあぶら なたねあぶら さとう	にんにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	脂質 21.1 g
			いものこじる			わん	ぶた けずりぶし	ごまあぶら さとも こんにやく さとう	だいこん にんじん ながねぎ しめじ こまつな	食塩相当量 1.9 g
			いちごとみかんのゼリー			トレー				
18	水		ごはん			大		こめ きょうかまい		エネルギー 611 kcal
			さけのしおやき			小	さけ			たんばく質 27.6 g
			こまつなごまあえ			小		ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん	脂質 19.0 g
			にくじゃが			わん	ぶた かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	食塩相当量 1.6 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19	木		あんかけやきそば（めん）			トレー		ラーメン		エネルギー 615 kcal
			あんかけやきそば（あん）			大	ぶた なた	ラード さとう でんぶん	にんにく きくらげ にんじん はくさい キャベツ チンゲンサイ たけのこ	たんばく質 24.1 g
			きりぼしだいこんのはるまき			小	ぶた ひじき みそ だいず	はるまきのかわ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら	にんにく きりぼしだいこん たまねぎ にんじん	脂質 22.8 g
			ゴマドレッシングサラダ			小	ちくわ わかめ	さとう ごま ごまあぶら	もやし きゅうり	食塩相当量 3.0 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20	金		コーンピラフ			大	とり	こめ なたねあぶら きょうかまい	コーン にんじん マッシュルーム たまねぎ えだめ	エネルギー 625 kcal
			ポークピカタマトソース			トレー	ぶた たまご とうにゅう クリーむ	さとう こむぎこ オリーブオイル	にんにく たまねぎ トマト きいろビーマン ズッキーニ	たんばく質 30.7 g
			クラムチャウダー			わん	ベーコン あさり チーズ ぎゅうにゅう いんげんまめ とうにゅう	なたねあぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	脂質 26.3 g
			キウイフルーツ			トレー			キウイ	食塩相当量 2.2 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
24	火		ごはん			大		こめ きょうかまい		エネルギー 629 kcal
			コノシロメンチカツ			小	このしろ ぶた みそ	こむぎこ パンこ なたねあぶら	しょうが たまねぎ	たんばく質 27.3 g
			おひたし			小	かつおぶし	さとう	ほうれんそう もやし	脂質 20.3 g
			みそけんちんじる			わん	かつおぶし とうふ みそ こんぶ		にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	食塩相当量 2.3 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25	水		セサミトースト			大		しょくパン バター さとう ごま		エネルギー 649 kcal
			はくさいのシチュー			わん	とり とうにゅう チーズ	なたねあぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ こまつな	たんばく質 22.7 g
			マカロニサラダ			小	ツナ	マカロニ なたねあぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ レモン	脂質 30.8 g
			バナナ			トレー			バナナ	食塩相当量 2.3 g
			ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26	木		いもじゃごはん			大	ちりめんじゃこ ひじき	こめ おおむぎ さつまいも なたねあぶら さとう		エネルギー 592 kcal
			さわらのごまだれかけ			小	さわら	ごま さとう でんぶん		たんばく質 26.3 g
			なのはなのからしあえ			小	こんぶ	さとう なたねあぶら	なのはな ほうれんそう もやし	脂質 20.9 g
			かきたまじる			わん	こんぶ けずりぶし とうふ かまぼこ たまご	でんぶん	しいたけ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.1 g
			ミルメークココア						ミルメークココア	
27	金		むぎごはん			大		こめ おおむぎ		エネルギー 616 kcal
			きんぴらにくだんご			小	にくだんご		ごぼう にんじん	たんばく質 24.3 g
			あつあげのカレーにこみ			わん	なまあげ ぶた かつおぶし	なたねあぶら でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	脂質 19.3 g
			ラーメンサラダ			小	やきぶた	ちゅうかめん ごまあぶら なたねあぶら さとう	きゅうり キャベツ きくらげ にんじん レモン	食塩相当量 1.7 g
			みかん			トレー			みかん	
27	金		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

まめ 豆 「まめ」という言葉には、「体が丈夫である」という意味があることや、「魔を滅する」という語呂合わせから、節分に豆をまくようになりました。年齢の数もしくは年齢プラス1粒だけ豆を食べるのは、無病息災と歳の数だけ福を体に取り込めるようにという願いが込められています。

いわし 昔からいわしの焼いたときに出る煙やにおいは鬼（邪気）を追い払うと考えられてきました。焼きたいわしの頭を柵にさして玄関にかざることや悪いものを家に入れないようする風習があります。

栄養価の月平均値

エネルギー	612 kcal
たんばく質	24.8 g
脂質	21.9 g
食塩相当量	2.1 g

給食だより 2月

市川市立二俣小学校

今から気をつけたい生活習慣病

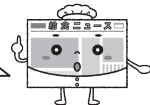


きゅーたんの質問コーナー



生活習慣病って
おとなの病気だね？

おとなになって
かかることが多いけれど、
最近子どもも
かかることがあるよ



気をつけるのはおとなに
なってからでいいよね？

身についた生活習慣は
おとなになってから
かえることが難しいので、
今から気をつける
必要があるよ



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して
起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣
病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、
塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠
不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

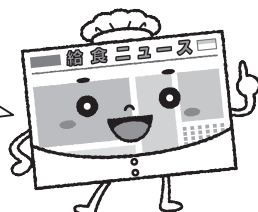
多くはおとなになってから症状が現れますが、
予防するには、子どもの頃からバランスのよい
食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があり
ます。

あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

- ☐ 揚げ物ばかり食べる
- ☐ 甘い菓子をよく食べる
- ☐ 塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐ 朝ごはんを抜くことが多い
- ☐ 野菜が苦手でほとんど食べない

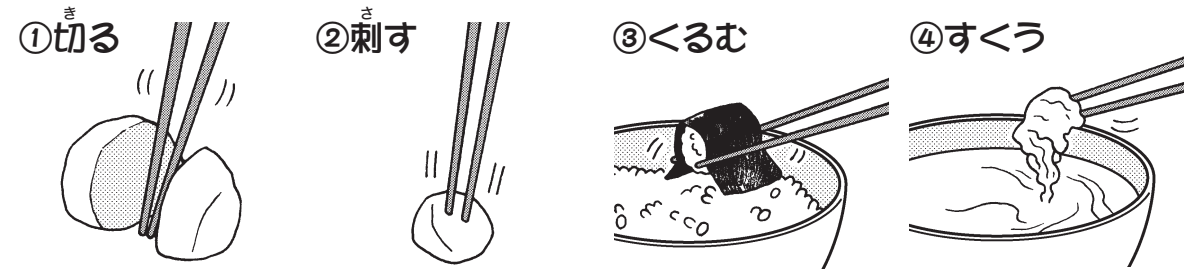
チェックが多いほど、生活習慣病を引き起
こす要因が多くなります。このチェック表を
もとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは
早起きをして
朝ごはんを
食べよう！



きゅーたん

クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？



はしを料理に突き刺して食べるのは、フナー違反になります。ほかは、どれも正しい使い方です。

ひよこに似ている ひよこ豆

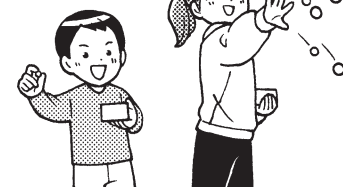


原産地はメソポタミア地方で、現在はインド
や中近東、メキシコ、アフリカなどで栽培され
ています。スペイン語名は「ガルバンソ」です
が、形がひよこに似ていることから、英語では
「チックピー」と呼ばれ、日本では「ひよこ豆」
などと呼ばれています。ホクホクした食感で、
スープやカレーに使われています。

各地で違う 節分

2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう
行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



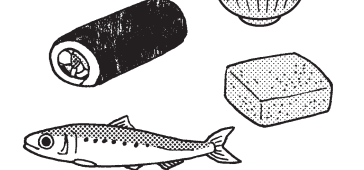
多くは「鬼は外、福は内」
と唱えますが、名前に「鬼」
がつく神社や鬼と縁のある地
域では「鬼は内、福も内」と
唱えたり、「鬼は外」の部分
は唱えなかったりします。

まく豆



いり大豆をまく地域が多い
ですが、北海道、東北、信越、
九州南部などや家庭によって、
殻つきの落花生をまきます。
後で拾いやすく、清潔なこと
が理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べ
るほか、各地にいわしを焼い
て食べる、けんちん汁や太巻
きを食べる、腸内環境をよく
するこんにやくを食べるなど
の風習が残っています。