

# 2025年2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳					
3	月	ごもくちらし	○	鶏 油揚げ	米 砂糖 なたね油	れんこん 人参 しいたけ 筍 かんぴょう	エネルギー 501 kcal	せつぶんこんだて 節分献立 (2025年の ねん せつぶん 節分は がつづつか 2月2日)
		てまきのり		のり			たんぱく質 26.0 g	
		ゆずかあえ					脂質 14.2 g	
		いわしのつみれじる		いわし 団子(長いも、ねぎ含む) 豆腐 かつお節			食塩相当量 2.1 g	
		ふくまめ		大豆				
4	火	ごはん	○		米		エネルギー 566 kcal	
		レバーのケチャップあえ		豚レバー	澱粉 じゃが芋 なたね油 砂糖	人参 ピーマン 生姜 にんにく	たんぱく質 23.6 g	
		チンゲンサイスープ		鶏 豆腐	春雨	人参 しいたけ チンゲン菜	脂質 13.7 g	
		ももゼリー				ももゼリー	食塩相当量 2.0 g	
5	水	ごはん	○		米		エネルギー 557 kcal	
		とうふハンバーグ		豆腐 おから 豚	砂糖	玉ねぎ	たんぱく質 23.6 g	
		コーンサラダ		ハム	オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	脂質 18.2 g	
		さつまいものみそしる		味噌 かつお節	さつまい	大根 大根葉 長ねぎ えのき茸	食塩相当量 1.9 g	
6	木	コッペパン	○		コッペパン		エネルギー 547 kcal	
		チリコンカン		豚 ベーコン 白いんげん豆	オリーブオイル じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 28.0 g	
		たこぎゅうり		たこ	なたね油 砂糖	きゅうり	脂質 17.1 g	
		ひとくちりんごゼリー				りんごゼリー	食塩相当量 2.2 g	
7	金	おいわいオムライス (ケチャップライス)	○	鶏	米 マーガリン	トマトジュース 玉ねぎ トマト	エネルギー 556 kcal	きゅうしょくいんかい 給食委員会で かんが 考えた しゅうねん 150周年 いわ こんだて お祝い献立
		おいわいオムライス (たまごシートの)		シートエッグ			たんぱく質 18.1 g	
		ケチャップ				ケチャップ	脂質 13.1 g	
		プラタナスサラダ			砂糖 なたね油	コーン ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ	食塩相当量 1.7 g	
		ハッピーフルーツしらたま			白玉 砂糖	みかん 缶 黄桃 缶 パイン 缶		
10	月	ラーメン	○		ラーメン		エネルギー 576 kcal	
		マーボーラーメン(ぐ)		豚 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 長ねぎ にら しいたけ	たんぱく質 21.8 g	
		かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	脂質 19.5 g	
		だいがくいも			さつまい なたね油 水あめ 砂糖		食塩相当量 2.1 g	
12	水	ごはん	○		米		エネルギー 561 kcal	ていれいけん 定例研
		ハヤシソース		豚	オリーブオイル	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	たんぱく質 23.4 g	
		だいたとハムのサラダ		ハム だいた	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり	脂質 16.2 g	
		いよかん(かんぎつるい)				伊予柑	食塩相当量 2.0 g	
13	木	ごはん	○		米		エネルギー 566 kcal	
		あかうおのさいきょうやき		赤魚 味噌	砂糖 澱粉	生姜	たんぱく質 24.1 g	
		ほうれんそうともやしのあえもの			砂糖	キャベツ ほうれん草 もやし 人参	脂質 15.9 g	
		じゃがいものみそしる		豆腐 味噌 わかめ かつお節	じゃが芋	玉ねぎ	食塩相当量 1.5 g	
		おこめdeブルーベリータルト		豆乳	砂糖 米粉	ブルーベリー		
14	金	ごはん	○		米		エネルギー 594 kcal	バレンタイン デー こんだて 献立
		ハートハンバーグ		ハンバーグ			たんぱく質 20.5 g	
		コーンサラダ		ハム	オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	脂質 20.2 g	
		マカロニスープ		ベーコン	米粉 マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.5 g	
		ノンアレルギーチョコプリン		豆乳	チョコレート 砂糖			
17	月	ハムコーンピラフ	○	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース	エネルギー 504 kcal	
		マセドアンサラダ			じゃが芋 なたね油 砂糖	きゅうり 人参 コーン	たんぱく質 17.3 g	
		こまつなのスープ		ベーコン	なたね油	人参 玉ねぎ 小松菜	脂質 16.7 g	
		フルーツゼリー(りんごぶどうパインもも)				ゼリー(りんご ぶどう パイン もも)	食塩相当量 2.0 g	

2月7日(金)は、給食委員会で考えた市川小学校150周年お祝い献立です。

★テーマ★「ハッピーバースデー献立 ～150周年を祝いながら食べよう～」

★メニュー★

150周年お祝いオムライス(ケチャップでお絵描きができます。150やハッピーなイラストを描いてみましょう。)

150周年プラタナスサラダ(ブロッコリーをプラタナスに見立てています。しっかり栄養を摂って、元気な市川っ子でいましょう。)

150周年ハッピーフルーツ白玉(紅白団子を入れています。お祝いの気持ちを込めて選びました。)

ポスターやぐるめだよりも

見てくださいね♪

# 2025年2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)	
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳				
18	火	シュガートースト	○		食パン マーガリン 砂糖		エネルギー 540 kcal
		ベーコンサラダ		ベーコン	ごま油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ コーン	たんぱく質 17.7 g
		とうにゅうスープ		鶏 味噌 豆乳	なたね油 さつま芋	人参 玉ねぎ	脂質 23.4 g
		ひとくちようなしゼリー				洋梨ゼリー	食塩相当量 2.1 g
19	水	ごはん	○		米		エネルギー 544 kcal
		さばのかレーやき		鯖			たんぱく質 26.6 g
		くきわかめサラダ		茎わかめ	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン	脂質 18.9 g
		けんちんじる		鶏 油揚げ 豆腐 かつお節	なたね油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.2 g
		りんご				りんご	
20	木	ごはん	○		米		エネルギー 513 kcal
		ポークカレー		豚	なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 18.4 g
		かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	脂質 13.4 g
		はるみ(かんきつるい)				はるみ	食塩相当量 2.4 g
21	金	ごはん	○		米		エネルギー 575 kcal
		エビフライ		えび	なたね油 小麦粉 パン粉		たんぱく質 17.7 g
		いろどりサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質 17.7 g
		さつまいものミネストローネ		豚 ベーコン	オリーブオイル さつま芋 米粉 マカロニ 砂糖	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ トマト	食塩相当量 2.1 g
25	火	ごはん	○		米		エネルギー 514 kcal
		さけのゆうあんやき		鮭		ゆず	たんぱく質 27.7 g
		きんぴら		豚	ごま油 こんにやく 砂糖	人参 ごぼう いんげん	脂質 12.8 g
		とんじる		豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 こんにやく 里芋	人参 長ねぎ 大根	食塩相当量 1.9 g
		いちご				いちご	
26	水	ごはん	○		米		エネルギー 521 kcal
		ポテトのミートソースかけ		豚 大豆	じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 17.1 g
		やさしいサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	脂質 16.4 g
		ABCスープ		ベーコン	米粉 マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.6 g
27	木	ごはん	○		米		エネルギー 549 kcal
		ヤンニョムチキン		鶏	澱粉 なたね油 水あめ 砂糖	にんにく 生姜	たんぱく質 24.0 g
		もやしのナムル			なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし ほうれん草	脂質 15.8 g
		はるさめスープ		鶏 豆腐	春雨	人参 しいたけ チンゲン菜	食塩相当量 1.7 g
28	金	ごはん	○		米		エネルギー 534 kcal
		チンジャオロース		豚	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 ピーマン 赤ピーマン	たんぱく質 22.0 g
		わかめスープ		豆腐 わかめ		人参 玉ねぎ	脂質 17.2 g
		おふのラスク		麩 バター 砂糖		食塩相当量 1.7 g	

ねんせい  
6年生  
ありがとう  
しゅうかい  
集会

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。  
栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(使用量の変更による塩分の増減等)  
調味料は記載されておりません。  
ハム、ベーコン、ウインナーなどの加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

### 栄養価の月平均値

エネルギー	545 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	16.7 g
食塩相当量	1.9 g



## 給食だより 2月

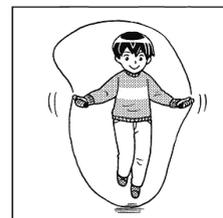
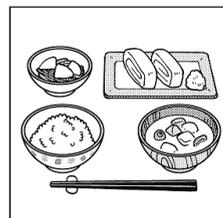
2月の食育目標 感謝して食べよう! (食事の挨拶)

食事の挨拶は基本です。

食べものや関わった人に対しての「いただきます」「ごちそうさま」はもちろん、作ってくれた人やよそで準備してくれた人への「ありがとう」でも、感謝の気持ちを伝えることができます。

いつもできている人も、さらに意識して伝えてみましょう。

## 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係してきます。

風邪をひきやすい時期です。しっかり食事をして栄養を摂り、運動や休養をしっかりとって元気に過ごしましょう。