

2024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 ちょうし 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				エネルギー	たんぱく質
1	木	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 大豆油 砂糖	人参 ビーマン 生姜 にんにく	たんぱく質	23.6 g
		はるさめスープ		鶏 豆腐	春雨	人参 しいたけ テンゲン菜	脂質	13.7 g
		ももゼリー			ももゼリー		食塩相当量	2.0 g
2	金	ごもくちらし	○	油揚げ	米 砂糖	人参 しいたけ 筍 かんぴょう れんこん	エネルギー	519 kcal
		てまきのり		のり			たんぱく質	27.5 g
		ゆずかあえ				小松菜 白菜 もやし しめじ ゆず	脂質	13.6 g
		いわしのつみれじる		いわし 団子 豆腐 かつお節		大根 人参 小松菜	食塩相当量	2.6 g
		ぶくまめ		大豆				
5	月	ごはん	○		米		エネルギー	572 kcal
		スープカレー		鶏 かつお節 昆布	じゃが芋 なたね油 オリーブオイル	南瓜 にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ いんげん りんご トマト	たんぱく質	24.4 g
		ほうれんそうとコーンのサラダ			なたね油 砂糖	ほうれん草 コーン	脂質	15.2 g
		カップヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量	1.8 g
6	火	ラーメン	○		ラーメン		エネルギー	620 kcal
		マーボーラーメンのぐ		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	22.4 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	20.8 g
		だいがくいも			さつまいも なたね油 水あめ 砂糖		食塩相当量	2.5 g
7	水	ごはん	○		米		エネルギー	579 kcal
		ぶりのてりやき		鰯		生姜	たんぱく質	27.2 g
		ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり	脂質	18.2 g
		こんさいのみそじる		鶏 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌		人参 ごぼう 大根	食塩相当量	1.9 g
		バナナ				バナナ		
8	木	ごはん	○		米		エネルギー	565 kcal
		ちゅうかどんのぐ		豚 えび うずら卵	なたね油 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 玉ねぎ テンゲン菜 きくらげ	たんぱく質	24.2 g
		もやしのみそだしあえ		ハム 味噌	なたね油 ごま油 砂糖	人参 きゅうり もやし	脂質	16.8 g
		おこめdeメープルマフィン		豆乳	砂糖 米粉		食塩相当量	2.4 g
9	金	ごはん	○		米		エネルギー	560 kcal
		とりのからあげ		鶏	澱粉 なたね油	生姜 にんにく	たんぱく質	27.7 g
		きんぴら		豚	ごま油 こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう いんげん	脂質	15.1 g
		とんじる		豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 こんにゃく 里芋	人参 長ねぎ 大根	食塩相当量	1.8 g
		いちご				いちご		
13	火	ごはん	○		米		エネルギー	571 kcal
		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	23.6 g
		だいずとハムのサラダ		ハム だいず	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり	脂質	16.8 g
		はるか(かんきつ類)				はるか(柑橘類)	食塩相当量	2.2 g
14	水	ごはん	○		米		エネルギー	604 kcal
		ハートハンバーグ		豚 鶏		玉ねぎ にんにく しょうが トマト	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	21.5 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	1.7 g
		ノンアレルギーチョコプリン		チョコ 砂糖				
15	木	コッペパン	○		コッペパン		エネルギー	583 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	28.1 g
		たこきゅうり		たこ	なたね油 砂糖	きゅうり	脂質	19.1 g
		りんごゼリー				りんごゼリー	食塩相当量	2.3 g
16	金	ハムコーンピラフ	○	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース	エネルギー	512 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	17.0 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	18.3 g
		フルーツゼリー			みかん・ぶどう・パイナップル・ももゼリー		食塩相当量	2.0 g
19	月	ごはん	○		米		エネルギー	564 kcal
		とりにくのやくみソースかけ		鶏	砂糖	生姜 長ねぎ にんにく	たんぱく質	23.4 g
		ハンサンスー			マロニー 砂糖 ごま油 なたね油	人参 きゅうり もやし	脂質	16.7 g
		はくさいスープ		ベーコン	じゃが芋	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	食塩相当量	2.0 g
		ヨーグルトレーズン		ヨーグルト		レーズン		

せつぶんこんだて
節分献立

ほっかいどう
北海道
献立

ほん
本と
なかよし

ねん くみ
6年2組
こんだて
献立



■ 本となかよし給食 ■ 6日 「こまったさんのラーメン」 (寺村輝夫 作 ・ 岡本颯子 絵)

◇ 6年生献立 ◇ 家庭科の学習で給食の献立作成を行いました。2, 3月の給食で登場します!

2024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	ねつ ちから	からだ ちょうし	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)				
20	火	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		
		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	米粉 砂糖	ブルーベリー				
21	水	きつねうどん	○	鶏 油揚げ かつお節	うどん 砂糖	人参 長ねぎ 小松菜	エネルギー	514 kcal		
		ささみとだいこんのマヨあえ		鶏	エッグケアマヨネーズ	きゅうり 大根 人参	たんぱく質	22.1 g		
		てづくりこめこケーキ		豆乳	米粉 砂糖 なたね油		脂質	16.2 g		
22	木	ごはん	○		米		エネルギー	573 kcal		
		ドライカレー		豚 大豆	なたね油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン	たんぱく質	21.4 g		
		ひじきのサラダ		ひじき	砂糖 オリーブオイル	きゅうり 人参	脂質	18.1 g		
		フルーツポンチ			砂糖	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	食塩相当量	1.4 g		
26	月	ごはん	○		米		エネルギー	587 kcal		
		そぼろどんのぐ		豚 大豆 味噌	ごま油 砂糖	にんにく ぜんまい 人参 もやし 小松菜	たんぱく質	25.8 g		
		ワンタンスープ		豚	わたんの皮 ごま油	人参 もやし めんま 長ねぎ	脂質	16.2 g		
		オレンジゼリー			オレンジゼリー		食塩相当量	2.1 g		
27	火	ごはん	○		米		エネルギー	550 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 赤パプリカ	たんぱく質	22.4 g		
		わかめスープ		豆腐 わかめ		人参 玉ねぎ	脂質	18.1 g		
		おふのラスク			麩 なたね油 バター 砂糖		食塩相当量	1.6 g		
28	水	ごはん	○		米		エネルギー	545 kcal		
		さばのカレーやき		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				
29	木	ごはん	○		米		エネルギー	543 kcal		
		ふたにくのあまからやき		豚	砂糖	にんにく 生姜	たんぱく質	24.1 g		
		ごまやさいサラダ			ごま 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	19.0 g		
		♡やさしいこころのすましじる		鶏 豆腐 かつお節	なたね油	人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	食塩相当量	2.2 g		
やさしい心で過ごしてもらいたくて、すまし汁のにんじんを少しだけハート型にします。見つけてみてください。										

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。

調味料は記載されておりません。
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品も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	563 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	17.3 g
食塩相当量	2.0 g



給食だより 2月

ただ正しい情報を知り、健康に過ごしましょう！

2月の食育目標 感謝して食べよう

「いただきます」「ごちそうさまでした」などの食事の挨拶は、きちんと心を込めて言えていますか？

食に関わる人たちだけではなく、自然の恵みがあって皆さんの元に届きます。

食べきれずに残すと、そのまま捨てられて命や努力が無駄になってしまいます。



自分の食べきれる量を知り、大切にいただきます。



とりすぎに注意

本当かな？ その情報

SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



6年生 献立作成

7日の献立テーマ「SDGsについて考えよう」

みんなが完食できれば食品ロスを減らすことができます。他にも、骨を強くしたり、ビタミンを摂って体の調子を整えたりできるように栄養についても考えました。冬が旬の食材も使っています。