

6年生

ナンバーワン献立

6年生は、家庭科で献立の立て方を勉強し給食の条件やポイントに合った給食献立を考えてくれました。どの班もたくさんの工夫がありましたが、その中から学級のナンバーワン献立を選び2つの献立が選ばれました。

さて どのような献立が!!と～っても楽しみです。下のアピールポイントを読んでどんな献立か予想してみましょう! みんなが喜ぶ献立。

給食の条件

市川市立稲越小学校

- 栄養バランスを考える。
- 旬の食材や行事に合う献立。
- テーマのある献立。
- 予算を考える (一食 287円)
- 給食の時間にできあがる。(340人)
- 盛りつけを考える。(食器3枚)
- 生ものは使えない。(タマゴ・肉・魚)
- 組みあわせを考える。(主食・主菜・副菜)
- 取りあわせを考える。(和・洋・中)

R.P. 129 2月までいこんだてひょう

日	よみ	主 食	主 菜	副 菜	デザート			
1月	〇	ごはん	豆腐ハンバーグ	みそポテト	さわくわん			
2月	〇	(節分献立) ちりすし(ミニ)りい	いわしロック	大豆あえ	きのこ汁			
3月	〇	ちやがきのいぼん	華シューマイ	フルミあえ	キンシ菜スープ			
4月	〇	ねじりパン	ホントンス	紅-魚生100サラダ	おふろラスク			
5月	〇	きのこごはん	しやもやき	かぶ(ゆず)あじ	みそ汁	みたらし団子		
8月	〇	ハヤシムライス	(ごまシルー)	キャベツスープ	フルーツかん			
9月	〇	ごはん	家常豆腐	ナムル	カクテキ	ソムニ		
10月	〇	菜っぱめし	ぶり大根	もずくけし	桃のヨーグルト			
11月			けんこく記念の日					
12月	〇	須和田	6年リクエスト給食	「みんな大好きメニュー」				
1月	〇	(バレンタイン)	たらこスパゲティ	ポトフ風おでん	スープ	チョコケーキ		
16月	〇	スタシピラフ	(カレーライス)	野菜スープ	カラフルベリー			
17月	〇	ドライカレー		ハムコーンサラダ	ヨーグルトあじ			
18月	〇	おわれれ給食	メニュー	お楽しみに!!				
19月	〇	鯛めし	ほろほろあん	冬火炊き合わせ	みそ汁			
22月		稲越6年3班	ナンバーワン献立	「食べた元気100倍! 洋食マン!」				
23月			天皇	誕生日				
24月	〇	ごはん	肉じゃが	わかざおろし	ソス	豆腐	スープ	焼きりん
25月	〇	親	子	丼	たつご(ほう)	里芋みそ汁	夕日せ	
26月	〇	稲越6年2班	ナンバーワン献立	「あきない! 子供の好きな洋食」				

3班

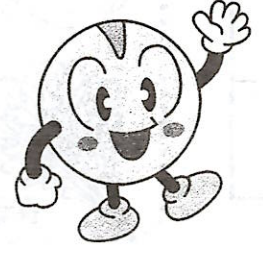
私たちのアピールポイントは、全学年食べられる、いろいろ良い献立を考えました。私たちのテーマは「食べた元気100倍! 洋食マン!」です。元気になるような食材を使いました。楽しみにしてください! 食品の数はなんと19品! 3班メンバー: 松本、佐々、近澤、伊藤、高橋

2班

私たちが考えたのは「あきない! 子供の好きな洋食」です。テーマ通り、子供が大好きな物があります。アピールポイントは色とりもあり野菜も入っています。食品数は18品あります。メンバー: 盾、碧衣、琴子、竜介、健伸

2021年「節分」2月2日です!

立春の前日2月3日が節分ですが、124年ぶりに2月2日が節分です。あら?! 不思議! 理由は調べてみてください。節分にまつわる食べ物といえば、「大豆」「いわし」「恵方巻き」、春を迎える重要な節目です、すてきな春を迎えられますように!



すわだ 6年生

好きな給食の主食・主菜・副菜・デザートのリクエストが届きました。それを合わせてすてきな献立にしました。お楽しみに!!



[配布用献立表]

2021年 2月 0: 通常献立

市川市立稲越小学校 2021-01-29 印刷

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ みそポテト さわかんにわん	★牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、あおのり、油揚げ、まさば(さば節)	精米、★パン粉(生)、なたね油、じゃがいも、上白糖	玉葱、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干し椎茸、こまつな	697 kcal 24.5 g 22.6 g 1.8 g
2火	<節分献立> ちらし寿司 いわしコロッケ 大豆ときゃべつ和え きのこ汁	★牛乳、★鶏卵M、焼きのり、いわし、塩昆布、大豆(国産、乾)、まさば(さば節)	精米、上白糖、じゃがいも、★パン粉(乾燥)、なたね油、ごま(いり)	にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、れんこん、かんぴょう(乾)、いんげんS、キャベツ、えのきたけ、こまつな、ぶなしめじ、まいたけ、玉葱	653 kcal 26.5 g 18.4 g 2.4 g
3水	牛乳 中華きのご飯 華シュウマイ クルミあえ チンゲン菜のスープ	★牛乳、豚ばら(脂身付)、★たまご、豚ひき肉、ベーコン、絹ごし豆腐、チンタン	精米、なたね油、ごま油、ごま(いり)、★しゅうまいの皮、三温糖、かたくり粉、くるみ(いり)、三温糖(県給)	しょうが、ぶなしめじ、エリンギ、わけぎ、玉葱、干し椎茸、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、チンゲンツァイ、ねぎ	618 kcal 23.1 g 21.9 g 2.3 g
4木	牛乳 ツイストパン ホンビノス貝の米粉シチュー 鮭コロコロサラダ おふのラスク	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、むきエビシ、ホンビノス貝、★クリーム(乳脂肪)、豆乳、チンタン、鮭角切り	★ツイストパン、なたね油、じゃがいも、★バター、かたくり粉、三温糖、★焼きふ(親世ふ)、★有塩バター、上白糖(県給)	にんじん、玉葱、とうもろこし缶詰(赤身)、こまつな、ぶなしめじ、しょうが、きゅうり、だいこん、レタス	672 kcal 25.3 g 28.9 g 2.2 g
5金	牛乳 きのごはん ししゃも焼き かぶ柚子香り甘酢漬 味噌汁・みたらし団子	★牛乳、まさば(さば節)、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、油揚げ、★子持ししゃも、絹ごし豆腐、生わかめ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	精米、上白糖、三温糖、三温糖(県給)、くずでん粉、白玉粉	ほんしめじ、にんじん、かぶ、かぶ(葉)、ゆず(果汁、生)、えのきたけ、ねぎ	654 kcal 26.9 g 17.9 g 2.5 g
8月	牛乳 ハヤシオムライス キャベツのスープ フルーツ寒天	★牛乳、★とろとろ卵、豚肩(赤肉)、チンタン、★生クリーム、ベーコン、寒天	精米、★バター、★有塩バター、じゃがいも、タピオカパール、上白糖	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、マッシュルーム缶、キャベツ、かぶ、まいたけ、みずかけな、みかん缶、黄桃缶、パインアップル、りんご、みかん缶汁	763 kcal 27.9 g 22.8 g 2.6 g
9火	牛乳 ごはん 家常豆腐 ナムル カクテキ・りんご	★牛乳、豚肩(脂身付き)、生揚げ	精米、なたね油、三温糖、くずでん粉、ごま油、三温糖(県給)、ごま(いり)	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、にら、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、こまつな、だいずもやし、だいこん、ねぎ、りんご	639 kcal 25.4 g 21.2 g 2.0 g
10水	牛乳 菜っ菜めし ぶり大根 もずくのみそ汁 桃のヨーグルトかけ	★牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、油揚げ、もずく(塩蔵、塩抜き)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、まさば(さば節)、★ブルガリアヨーグルト	精米、三温糖、三角こんにやく、じゃがいも、上白糖	だいこん葉、菜めしの葉、ねぎ、だいこん、しょうが、キャベツ、ごぼう、黄桃缶、みかん缶	667 kcal 26.3 g 17.7 g 1.8 g
12金	<須和田6年リクエスト給食> 「みんな大好きメニュー」 すきなリクエスト メニュー届きました!	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、まさば(さば節)、豚ひき肉、干ひじき(鉄釜、乾)、焼竹輪、エースアガー	★冷凍うどん、なたね油、澱粉、★パン粉(半生)、★パン粉(乾燥)、三温糖、ごま油、上白糖	しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース、みかん缶(県給)	862 kcal 30.0 g 36.9 g 2.0 g
15月	<バレンタイン> たらこスパゲティ ポトフ風おだんごスープ みんなでチョコケーキ	★牛乳、ベーコン、★たらこ、豚ひき肉、ポイルあさり、チンタン、★たまご	★カットパゲティ、★有塩バター、なたね油、澱粉、じゃがいも、上白糖、★バター、★ビュアココア、★チョコチップ	玉葱、にんにく、パセリ、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ	732 kcal 28.6 g 29.4 g 2.6 g
16火	牛乳 スタミナピラフ (カレーピラフ・焼き肉) 野菜スープ カラフルゼリー	★牛乳、むきエビ2L、チンタン、豚モモ(脂肪なし)、豚ロース(脂身付き)、寒天	精米、菜種サラダ油、ごま(いり)、上白糖、じゃがいも	玉葱、さやいんげん、コーン缶、ねぎ、赤ピーマン、にんにく、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、みずかけな、ぶどうジュース、オレンジジュース、みかん缶、パインアップル、黄桃缶	638 kcal 27.3 g 15.6 g 1.9 g
17水	牛乳 ごはん ドライカレー ハムコーンサラダ ヨーグルトあえ	★牛乳、豚ひき肉、ロースハム、★ヨーグルト(全脂無糖)	精米、なたね油、★有塩バター、三温糖、上白糖、純粋はちみつ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、レタス、トマト、とうもろこし缶詰(赤身)、パインアップル、みかん缶、黄桃缶、バナナ	794 kcal 27.9 g 28.9 g 2.4 g
18木	<お別れ給食メニュー> 6年生ありがとう! 心は一緒に! お楽しみに!	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、生鮭切身、エースアガー、★クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)、★アイスクリーム(普通脂肪)	★クロワッサン、フライドポテト、なたね油、澱粉、★パン粉(乾燥)、スライスアーモンド、オリーブ油、★777ベイトカ、上白糖	しょうが、にんにく、パセリ、かぶ、かぶ(葉)、玉葱、ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	853 kcal 31.2 g 42.4 g 2.4 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
19金	牛乳 鯛めし 生揚げそばろあん 冬瓜炊き合わせ たまねぎ味噌汁	★牛乳、まだい(養殖)、まさば(さば節)、ながこんぶ(素干し)、生揚げ、かつお加工品(かつお節)、豚ひき肉	精米、もち米、三温糖、白すりごま、かたくり粉、じゃがいも	とうがん、にんじん、玉葱、こまつな、ねぎ	729 kcal 32.3 g 25.9 g 2.0 g
22月	<6年3班ナンバーワン献立> テーマ「食べた元気 100倍!洋食マン!!」 元気もりもりです。	★ソーセージ(ドライ)、★プロセスチーズ、生鮭切身、ベーコン、★パルメザンチーズ、豆乳、★生クリーム	★食パン(県給)50g、なたね油、じゃがいも、米粉、★バター、上白糖	オレンジジュース、にんにく、玉葱、マッシュルーム缶、青ピーマン、にんじん、パセリ、セロリ、ホールコーン缶、みかん缶、パインチビット缶、黄桃缶、りんご、みかん缶汁	827 kcal 29.6 g 29.7 g 2.6 g
24水	牛乳 ごはん 肉じゃが わかさぎおろしソース 豆腐スープ	★牛乳、豚中型種外モモ(脂身付き)、まさば(さば節)、★わかさぎ、★たまご、絹ごし豆腐、かえり煮干し、★ホイップ&ホイップ	精米、じゃがいも、しらたき、なたね油、三温糖、澱粉、上白糖、★バター	にんじん、玉葱、いんげんS、干し椎茸、えのきたけ、だいこん、わけぎ、こまつな、たけのこ(水煮缶詰)、りんご、ポッカレモン果汁	712 kcal 26.0 g 20.1 g 1.9 g
25木	牛乳 親子丼 ナッツごぼう 里芋のみそ汁 夕日ゼリー	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、★たまご、もずく(塩蔵、塩抜き)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、かえり煮干し、エースアガー	精米、三温糖、なたね油、くるみ(いり)、細切アーモンド、★ピーナッツ1/8、上白糖、さといも	玉葱、根みつば、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、レモン(果汁、生)、パインアップル(ストロベリー)	695 kcal 30.9 g 21.8 g 2.6 g
26金	<6年2班ナンバーワン献立> テーマ「あきない! 子供が好きな洋食!」 セレクトもあります。	★牛乳、きな粉(大豆)、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、★パルメザンチーズ、ウィンナー、★たまご	★ツイストパン、なたね油、上白糖、じゃがいも、★777ベイトカ	しょうが、ブロッコリー、ホールコーン缶、キャベツ、にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、トマト缶詰(ホール)	542 kcal 26.5 g 28.1 g 1.5 g

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養量の基準値	650Kcal	27.0g	19.6g	2.0g
2月 平均値	709Kcal	27.6g	22.7g	2.2g

※上記は、中学年摂取量です。換算率は、低学年0.9高学年1.1です。

旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜(葉茎菜類)が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜