

2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

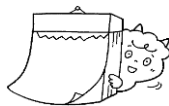
東国分夷風学園
市川市立稲越小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく 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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
3月		ごはん 鮭のもみじ焼き 大豆とさつまいもの甘辛揚げ けんちん汁 やさしいふりかけ ジョア	さけ だいず とりにく・とうふ・あぶらあげ・けずりぶし・こんぶ	こめ エッグケアマヨネーズ ごまあぶら・さといも・こんにやく	にんじん ごまあぶら・さといも・こんにやく だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g 節分メニュー☆ 大豆とさつまい ものを揚げて甘辛 のタレをからめ ます♪
4火		ごはん チリコンカン ツナサラダ(フレンチ) フルーツのヨーグルト 牛乳	だいず・とりにく ツナ ヨーグルト・なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら・こめこ オリーブオイル・なたねあぶら・さとう はちみつ	たまねぎ・にんじん・トマト・いんげん きゅうり・キャベツ・にんじん・コン・たまねぎ みかん・パイン・もも・バナナ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g
5水		ごはん 中華丼 ワンドンスープ もものゼリー 牛乳	ぶたにく・いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら・さとう・てんぷん・ごまあぶら わんたんのかわ・てんぷん クールゼリーのものと	はくさい・たまねぎ・にんじん・きぬさや・たけのこ しょうが・ねぎ・もやし・こまつな・にんじん・えのき もも・ももジュース	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.4 g
6木		ワタナベさんのナポリタン コーンポタージュ がまぐんクッキー 牛乳	とりにく・ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ・さとう・エッグケアマヨネーズ・マーガリン なたねあぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ こむぎこ・バター・さとう・チョコレート	にんじん・たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ たまご・バター・さとう・チョコレート	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.6 g 人気絵本「ワタ ナベさん」より ☆ナポリタンに はかくし味が いっぱい♪
7金		ごはん こまつたさんのコロック もやしの梅かつお みそ汁(大根・わかめ) 味付けのり 牛乳	ツナ かつおぶし あぶらあげ・わかめ・みそ・けずりぶし・こんぶ のり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも・エッグケアマヨネーズ・パン・こ・こむぎこ さとう あぶらあげ・わかめ・みそ・けずりぶし・こんぶ	たまねぎ もやし・キャベツ・きゅうり・うめ だいこん・にんじん・ねぎ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g 「こまつたさん」 シリーズからツ ナカレーコロッ クを作ります♪
10月		ごはん 和風ハンバーグ パンパンジー風サラダ ちくわのかきたま汁 ぶどうゼリー 牛乳	とりにく・とうふ・みそ とりにく・みそ たまご・ちくわ・けずりぶし・こんぶ ぎゅうにゅう	こめ パン・こ・ながいも・なたねあぶら・さとう・てんぷん ごま・さとう・ごまあぶら てんぷん クールゼリーのものと	たまねぎ きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ たまねぎ・にんじん・こまつな ぶどうジュース・サタデ・ココ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g
12水		ごはん マーボー丼 春雨スープ 杏仁豆腐 牛乳	とりにく・だいず・みそ・さとう とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら・さとう・てんぷん・ごまあぶら はくさい・にんじん・わさび・たけのこ さとう	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・にら はくさい・にんじん・わさび・たけのこ みかん・パイン・かんてん・レモン	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
13木		ごはん ホキのオニオンソース 磯和え 豚汁 はなみかん 牛乳	ホキ のり ぶたにく・とうふ・かつおぶし・あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	こめ てんぷん・こめこ・なたねあぶら・さとう もやし・こまつな・にんじん・えのき・たけ なたねあぶら・じゃがいも・こんにやく	たまねぎ・りんご もやし だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな みかん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
14金		デザート デミシチュー サラミのサラダ チョコゲーキ 牛乳	とりにく・なまクリーム ソフトサラミ ぎゅうにゅう・たまご ぎゅうにゅう	デザート なたねあぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター なたねあぶら・オリーブオイル・さとう こむぎこ・さとう・マーガリン・チョコレート	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん・コン・たまねぎ こむぎこ・さとう・マーガリン・チョコレート	エネルギー 664 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 1.9 g バレンタインの チョコケーキの 粉糖で雪を表 現します♪

日	曜日	ごはん しゅしょく 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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
17	月	ごはん		こめ		エネルギー 613 kcal	定番人気「なっ とうかあちゃん」 の野菜たっぷり 納豆あえ☆
		鯖の味噌煮	さば・みそ・こんぶ	さとう	しょうが・ねぎ	たんぱく質 29.0 g	
		なっとうかあちゃんの納豆あえ	なっとう・のり		ほうれんそう・にんじん・もやし・たくあん	脂質 19.1 g	
		はんぺんすまし汁	けずりぶし・こんぶ・はんぺん・とうふ		にんじん・こまつな・だいこん	食塩相当量 2.6 g	
		りんご			りんご		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
18	火	ジャージャー麺	ぶたにく・だいず・みそ	ちゅうかめん・なたねあぶら・さとう・てんぷん	しいたけ・たまねぎ・にんじん・たけのこ	エネルギー 571 kcal	
		中華きゅうり	さとう・なたねあぶら・ごまあぶら・ごま	きゅうり		たんぱく質 25.0 g	
		中華コーン卵スープ	とりにく・たまご	てんぷん	コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	脂質 22.5 g	
		おふのラスク		やきふ・バター・さとう		食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	水	ごはん		こめ		エネルギー 606 kcal	
		三色そぼろごはん	とりにく・だいず・たまご		えだまめ	たんぱく質 26.9 g	
		さわにわん	ぶたにく・けずりぶし・こんぶ	さといも	にんじん・だいこん・たけのこ・えのき・みつば	脂質 21.2 g	
		青のりポテト	あおのり	じゃがいも・なたねあぶら		食塩相当量 1.5 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
20	木	ごはん		こめ		エネルギー 673 kcal	ちょっとリッチに 「カツカレー」 お好みて別々に 食べてもOK♪
		カレールウ	とりにく・しろほなまめ・ぎゅうにゅう	なたねあぶら・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・ふくしん・かつ	たんぱく質 25.8 g	
		どんかつ	ぶた	こむぎこ・パン・こ・なたねあぶら		脂質 20.7 g	
		ツナサラダ(フレンチ)	ツナ	オリーブオイル・なたねあぶら・さとう	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ	食塩相当量 2.1 g	
		ひとくちゼリー					
		牛乳	ぎゅうにゅう				
21	金	ごはん		こめ		エネルギー 602 kcal	
		ピビンバ	だいず・ぶたにく・みそ・たまご	なたねあぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	ほうれんそう・もやし・にんじん	たんぱく質 24.3 g	
		中華とうふスープ	とりにく・とうふ	ごまあぶら	はくさい・にんじん・トウモロコシ・たけのこ	脂質 20.0 g	
		スイートポテト	なまクリーム・ぎゅうにゅう・たまご	さつまいも・さとう・バター		食塩相当量 1.5 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
25	火	鮭わかめごはん	わかめ・さけ	こめ		エネルギー 590 kcal	
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ・あおのり	てんぷん・こ・なたねあぶら		たんぱく質 26.3 g	
		冬のあったかみそ汁	とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・こんぶ	なたねあぶら・じゃがいも	にんじん・はくさい・こまつな	脂質 18.9 g	
		はなみかん			みかん	食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
26	水	ごはん		こめ		エネルギー 584 kcal	
		タコライス	とりにく・だいず	なたねあぶら・さとう・こめ・オリーブオイル	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・トマト・コーン	たんぱく質 21.4 g	
		うすら卵とわかめのスープ	わかめ・なるど・うずらたまご	ごまあぶら	えのき・ねぎ・キャベツ・にんじん	脂質 15.7 g	
		パインゼリー	アガー	さとう	パインアップルジュース・パイン	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
27	木	きなこトースト	きなこ	しょうパン・マーガリン・さとう		エネルギー 600 kcal	
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ・エッグケアマヨネーズ	にんじん・きゅうり・キャベツ・コーン	たんぱく質 21.3 g	
		肉団子スープ	ぶたにく・とうふ	ながいも・しろさめ・ごまあぶら	しょうが・ねぎ・はくさい・にんじん・こまつな	脂質 28.5 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g	
28	金	ごはん		こめ		エネルギー 591 kcal	
		たらフライ	たら	こむぎこ・パン・こ・なたねあぶら・さとう	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ	たんぱく質 25.4 g	
		ひじきのマリネ	ひじき・ちくわ			脂質 16.4 g	
		ABCスープ	ウインナー	マカロニ	こまつな・はくさい・たまねぎ・にんじん	食塩相当量 2.2 g	
		手作りふりかけ	かつおぶし	さとう・ごま			
		牛乳	ぎゅうにゅう				

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。
節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

β-カロテンが豊富な野菜



しゅんぎく

しゅんぎくはβ-カロテンが豊富です。
β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、目や皮膚・粘膜の健康を保つ働きがあります。しゅんぎくは、鍋物やおひたし、あえ物にするほか、やわらかい葉菜は、サラダに向いています。



「食」から見える成長



早いもので、今年度もあと2ヶ月となりました。毎年のごですが、4月に環境が変わると、子どもたちの食欲は低下気味となります。それが2学期・3学期になるにつれ、みんな驚くほど給食を食べてくれるようになり、ご飯や料理を作る量も、ぐんと増えます。特に冬場は水分摂取のためもあり、汁物の量も増やしています。
そんな1年間の変化をご家庭でも把握し、成長に合わせて、食事の量を見直してみてください。「食」は心と身体にとても深く関わっています。

栄養価の月平均値

エネルギー	607 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	2.2 g