

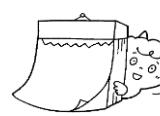
2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分夷風学園
市川市立稻越小学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの		エネルギー	591 kcal	591 kcal	こんだて		体の調子を整えるもの		
		おかず(主菜) おかず(副菜)	豆						豆	血や骨、肉をつくるもの			
3月	月	ごはん 鮭のみじ焼き 大豆とさつまいもの甘辛揚げ けんちん汁 やさいのりかけ ショア	ごめ さけ たいす とりにく じゅあ	にんじん さわら・さといも・こんにゃく だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな 食塩相当量	たんぱく質 25.5 g 脂質 16.9 g 1.7 g	エネルギー 591 kcal	節分メニュー☆ 大豆とさつまい もを揚げて甘辛 のタレをからめ ます♪		ごはん 鯖の味噌煮 なっとうかあちゃんの納豆あえ はんぺんすまし汁 りんご 牛乳	ごめ さば・みそ・こんぶ かぶのり けずり・し・こんぶ・はんぺん・どうふ りんご さゆうにゅう	しおが・ねぎ ほりんそ・にんじん・ちやし・たさん にんじん・こまつな・だいこん りんご さゆうにゅう	エネルギー 613 kcal	定番人気「なつ どうかあちゃん」 の野菜たっぷり 納豆あえ☆
	火	ごはん チリコンカン ソナサラダ(フレンチ) フルーツのヨーグルト 牛乳	ごめ なたねあぶら・ごめ オーフオイル・なたねあぶら・さとう ヨーグルト・なまクリーム ぎゅうにゅう	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・コーン・たまねぎ みかん・パイナ・モ・バナナ 食塩相当量	たんぱく質 21.5 g 脂質 17.7 g 1.9 g	エネルギー 607 kcal	ジャージャー麺 中華きゅうり 中華ゴン卵スープ おふのラスク 牛乳	ぶたにく・たまねぎ・みそ さとう・なたねあぶら・ごまあぶら・ごま てんなん やきふ・バター・さとう さゆうにゅう	いいじけ・たまねぎ・にんじん・たけのこ たんぱく質 25.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.8 g				
	水	ごはん 中華丼 ワンタンスープ もものゼリー 牛乳	ごめ なたねあぶら・さとう・たんぱく・ごまあぶら わんたんのかわ・でんぶん クールゼリーのもと ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・ビーマン・マッシュルーム しょうが・ねぎ・もし・こまつな・にんじん・えのき もも・もも・ジュース さゆうにゅう	たんぱく質 24.3 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 597 kcal	ごはん 三色そぼろごはん さわにわん 育のりボテト 牛乳	ごめ なたねあぶら・さとう さとう・にんじん・たけのこ・きのこ じやがいも・なたねあぶら さゆうにゅう	エネルギー 606 kcal				
	木	ワナベさんのナポリタン コーンポタージュ がまくんグッキー ^{牛乳}	ごめ ペーコン・ぎゅうにゅう 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 ごむご・バター・さとう・チョコレート 食塩相当量	たんぱく質 19.7 g 脂質 26.4 g 2.6 g	エネルギー 597 kcal	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♪	ごはん カレールウ どんかつ ツナサラダ(フレンチ) ひとくちゼリー ^{牛乳}	ごめ なたねあぶら・じゃがいも ごむご・パンこ・なたねあぶら オリーブオイル・なたねあぶら・さとう さゆうにゅう	エネルギー 673 kcal	ちょっとリッチに 「カツカレー」 お好みで別々に 食べてもOK♪		
	金	ごはん こまつさんのコロッケ もやしの梅かつお みそ汁(大根・わかめ) ^{牛乳} 味付けのり	ごめ ツナ かつおぶし みそ汁 のり	じやがいも・エッグケアマヨネーズ・パンこ・こねぎ さとう もやし・キャベツ・きゅうり・うめ だいこん・にんじん・ねぎ さゆうにゅう	たんぱく質 22.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 601 kcal	「こまつさん」 シリーズからツ ナカレーコロッ ケを作ります♪	ごはん ビビンバ 中華とうふスープ スイートポテト 牛乳	ごめ なたねあぶら・さとう・ごまあぶら・ごま ごまあぶら さつまいも・さとう・バター・たまご さゆうにゅう	エネルギー 602 kcal			
10月	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}	ごめ パンこ・かわい・なたねあぶら・さとう・たんぱく ごま・さとう・ごまあぶら たまご・ちくわ・けずり・し・こんぶ ぎゅうにゅう	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・ナタデコ さゆうにゅう	たんぱく質 25.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 610 kcal		鮭わかめごはん ちくわのいそべ揚げ 冬のあったかみそ汁 はなみかん 牛乳	わかめ・さけ てんぶら・なたねあぶら なたねあぶら・じゃがいも みかん	エネルギー 590 kcal			
	火	ごはん マーボー丼 春雨スープ 杏仁豆腐 牛乳	ごめ たまご はるさめ・ごまあぶら ぎゅうにゅう	なたねあぶら・さとう・てんぶん・ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら みかん・パン・かんてん・レモン	たんぱく質 26.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 618 kcal		ごはん タコライス うずら卵とわかめのスープ パインセリー ^{牛乳}	ごめ なたねあぶら・さとう・ごめこ・オリーブオイル ごまあぶら アガー	エネルギー 584 kcal			
	水	ごはん ホギのオニオンソース 磯和え 豚汁 はなみかん ^{牛乳}	ごめ ホキ のり ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・りんご もやし・こまつな・にんじん・えのき だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな みかん	たんぱく質 26.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 610 kcal		きなこトースト マカロニサラダ 肉団子スープ 牛乳	きなこ ハム ふたにく・とうふ さゆうにゅう	エネルギー 600 kcal			
13木	金	テープルロール デミシチュー ^{牛乳} サラミのサラダ チョコケーキ 牛乳	テープルロール なたねあぶら・じやがいも・こねぎ・バター なたねあぶら・オリーブオイル・さとう こねぎ・さとう・マーガリン・チョコレート ぎゅうにゅう	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・コーン・たまねぎ マーガリン・バター	たんぱく質 20.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 664 kcal	バレンタインの チョコケーキ♡ 粉糖で雪を表 現します♪	ごはん たらフライ ひじきのマリネ ABCスープ 手作りふりかけ 牛乳	ごめ さとう・なたねあぶら・ごまあぶら ひじき・ちくわ マカロニ カツオ・	エネルギー 591 kcal			
	金	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	

今月の行事

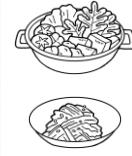
節 分



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、昔から靈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にかわり、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、やわらかい葉先は、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。毎年のことですが、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