

# 2月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立国分小学校

日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)		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	栄養価	
			しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)				エネルギー	kcal
3	月	○	ゆかりごはん		米	ゆかり	エネルギー 620 kcal	★節分★ 2月2日の節分にちなんでいわしと福豆です	
			いわしのねぎみそあげ	いわし、みそ	ごま、砂糖、春巻の皮、小麦粉、油	長ねぎ	たんぱく質 25.6 g		
			けんちんじる	鶏肉、豆腐、油揚げ	里芋、こんにゃく	大根、人参、ごぼう、小松菜	脂質 19.3 g		
			てづくりふくまめ	大豆	砂糖、でん粉		食塩相当量 2.3 g		
4	火	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 606 kcal		
			ガパオライスのぐ	鶏肉	油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、ピーマン、玉ねぎ、ぶなしめじ、コーン	たんぱく質 26.7 g		
			たまごときわかめのスープ	卵、豚肉、茎わかめ	じゃがいも、でん粉	キャベツ、人参、もやし	脂質 17.5 g		
			やさいチップ		さつまいも、油	れんこん、かぼちゃ	食塩相当量 2.1 g		
5	水	○	スパゲティ		スパゲティ		エネルギー 659 kcal	スパゲティに鮭入りのクリムソースをかけて食べましょう	
			サーモンクリーム	ベーコン、鮭、牛乳、豆乳、生クリーム、チーズ、白花豆	油、じゃがいも、小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、ぶなしめじ	たんぱく質 26.2 g		
			ささみとひじきのサラダ	ひじき、ささみ	油、砂糖	枝豆、コーン、人参	脂質 23.3 g		
			しらたまポンチ		白玉、ナタデココ、砂糖、サイダー	みかん、パイン、桃、りんご	食塩相当量 1.8 g		
6	木	○	ごはん		米		エネルギー 652 kcal		
			さんまのかばやき	さんま	でん粉、油、砂糖	生姜	たんぱく質 24.5 g		
			こまつなとあぶらあげのおひたし	油揚げ	砂糖	小松菜、もやし、人参、ぶなしめじ	脂質 24.9 g		
			ごもくみそしる	豆腐、みそ	じゃがいも、こんにゃく	人参、長ねぎ、白菜、ごぼう	食塩相当量 1.9 g		
7	金	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 664 kcal	ポンカンは甘みが濃厚なみかんの仲間です	
			ポークカレー	豚肉、チーズ	油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ、チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質 21.5 g		
			プロッコリーのごまだれ	ハム	砂糖、ごま	キャベツ、人参、プロッコリー	脂質 22.6 g		
			ポンカン		ポンカン		食塩相当量 1.8 g		
10	月	○	★かてめし★	鶏肉、高野豆腐、油揚げ、昆布	米、油、砂糖	干し椎茸、人参、ごぼう、枝豆	エネルギー 600 kcal	★郷土料理★ 埼玉県の郷土料理かてめしです	
			みそポテト	みそ、青のり	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖		たんぱく質 26.2 g		
			おでん	いわし団子、揚げボール、竹輪、うずら卵、さつま揚げ、昆布	こんにゃく	大根	脂質 20.2 g		
							食塩相当量 2.2 g		
12	水	○	シナモンあげパン		コッペパン、油、砂糖		エネルギー 564 kcal		
			わかめとこんにゃくのサラダ	わかめ、ささみ	こんにゃく、砂糖、油、ごま	きゅうり、人参、小松菜	たんぱく質 25.3 g		
			ポークピーンズ	大豆、豚肉、ベーコン	じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、トマト、にんにく、生姜	脂質 19.0 g		
			ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.4 g		
13	木	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 614 kcal	★郷土料理★ 力士が食べる鍋料理です 東京都両国にお店がたくさんあります	
			なすいりにくみそどんのぐ	豚肉、鶏肉、大豆、みそ	油、砂糖、でん粉	筍、人参、なす、青ビーマン、枝豆、生姜	たんぱく質 30.4 g		
			★ちゃんこじる★	えび、豚肉、豆腐	でん粉	長ねぎ、生姜、大根、人参	脂質 17.7 g		
			はるか		はるか		食塩相当量 2.0 g		
14	金	○	ポテトピラフ		米、バター、じゃがいも、油	グリンピース	エネルギー 644 kcal	★バレンタイン★ チョコプリンにホイップでデコレーションします	
			てりやきチキン	鶏肉	砂糖、でん粉	生姜	たんぱく質 26.2 g		
			ハートのパスタスープ	わかめ、ベーコン	米粉マカロニ	かぶ、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	脂質 19.2 g		
			てづくりチョコプリン	アガー、豆乳、ホイップ	ココアプリンの素、砂糖、いちごソース		食塩相当量 2.0 g		
17	月	○	ごはん		米		エネルギー 611 kcal	八丈島産の皮ごとおいしく食べられるレモンを使います	
			たらのレモンふうみみぞれあん	たら	でん粉、油、砂糖	大根、レモン	たんぱく質 26.1 g		
			ひじきのにもの	ひじき、鶏肉、さつま揚げ	砂糖、油	人参、枝豆	脂質 17.9 g		
			さつまじる	鶏肉、豆腐、みそ	さつまいも	人参、玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ	食塩相当量 1.9 g		

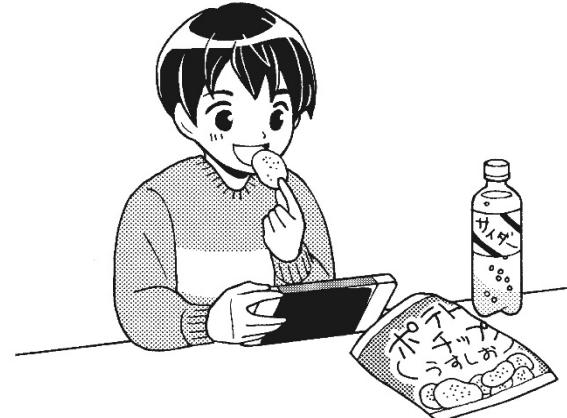
日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	
			しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)				エネルギー	kcal
18	火	○	ちばチャーハン	焼き豚	米、ラード	人参、長ねぎ、菜の花、小松菜	エネルギー 580 kcal	長ねぎや菜の花など、千葉県の特産品がたっぷりです	
			パンサンスー	ハム、卵	春雨、油、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ	たんぱく質 25.5 g		
			とうふ、チャンブル	豚肉、豆腐、みそ	ごま油、砂糖、でん粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、荀	脂質 19.3 g		
			ひとくちようなしぜりー		ひとくち洋なしゼリー		食塩相当量 2.8 g		
19	水	○	むぎごはん		米、麦			エネルギー 657 kcal	
			なまあげのわふうカレーどんのぐ	豚肉、鶏肉、生揚げ	油、カレールウ、でん粉	人参、玉ねぎ、白菜、小松菜	たんぱく質 24.7 g		
			うずらたまごいりごもくスープ	ベーコン、うずら卵	ごま油、でん粉	もやし、人参、荀、きくらげ、ほうれん草	脂質 25.0 g		
			ふのラスク		麩、バター、砂糖			食塩相当量 2.1 g	
20	木	○	ごはん		米			エネルギー 659 kcal	
			デミグラスハンバーグ	豚肉、豆乳	パン粉、デミグラスソース、砂糖、でん粉	玉ねぎ、ぶなしめじ、えのきだけ	たんぱく質 28.1 g		
			やさいいため	ウインナー	油	もやし、人参、キャベツ、小松菜	脂質 23.5 g		
			ABCスープ	ベーコン	じやがいも、マカロニ	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草	食塩相当量 2.2 g		
21	金	○	ごはん		米			エネルギー 648 kcal	★郷土料理★ 秋田県の郷土料理です きりたんぽはお米をつぶしてつくられています
			ちぐさたまごやき	鶏肉、卵、チーズ	油、砂糖	ほうれん草、玉ねぎ	たんぱく質 30.3 g		
			はくさいときゅうりのしおこんぶあえ	塩昆布		人参、白菜、きゅうり	脂質 21.9 g		
			にくじやが	豚肉	油、じゃがいも、白滝、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん	食塩相当量 1.7 g		
25	火	○	コーンちやめし		米	コーン	エネルギー 577 kcal	★郷土料理★ 秋田県の郷土料理です きりたんぽはお米をつぶしてつくられています	
			ししやものいそべあげ	ししやも、青のり	でん粉、油		たんぱく質 23.3 g		
			ちくわいりごますあえ	竹輪	ごま、砂糖、ごま油	もやし、ほうれん草、人参、えのきだけ	脂質 16.3 g		
			★きりたんぽじる★	鶏肉	きりたんぽ	長ねぎ、白菜、干し椎茸、人参、ごぼう、せり	食塩相当量 2.3 g		
26									

# 給食だより 2月

せい かつ しゅう かん びょう

よ ぼう

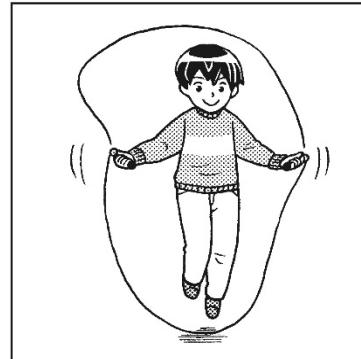
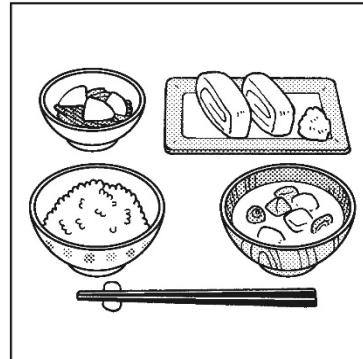
## 生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

## 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、適度な運動を行つて、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いきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



### ★お知らせ★

市川市立国分小学校

給食レシピの受付ボックスにたくさんのリクエストをいただきました。

今回特にリクエストが多かった「鶏肉のねぎソース」、「みそポテト」、「がまくんのクッキー」、「チーズハットグ」の4つのレシピをつくりました。レシピがほしい人は栄養黒板の隣の机から取ってください。

## 2月の給食に登場する郷土料理を紹介します！

国分小では先生方にゆかりのある地域の郷土料理が登場します。その地域がどんなところなのかや、その郷土料理を食べたときの思い出など、健康委員会の児童が先生にインタビューします。当日の給食の時間に放送しますのでお楽しみに！

### 【2月の郷土料理】

#### ★2月13日（木）ちゃんこ汁（東京都）

相撲力士が体づくりのために食べる鍋料理です。魚介や肉類、野菜などたくさんの食材をだしと煮込みます。相撲のまち、東京都両国にはちゃんこ鍋を食べられる飲食店がたくさんあります。

#### ★2月25日（火）きりたんぽ汁（秋田県）

「きりたんぽ」はつきたてのお米をつぶし、串に練りつけて焼いたものです。お米がよくとれる秋田県ならではの郷土料理です。

#### ★2月28日（金）とり天（大分県）

大分県は鶏肉の消費量が全国トップクラスです。鶏肉が高価な食材だった時代に、衣をたっぷりつけてかさましできるとり天が親しまれました。現在でも、家庭や飲食店の定番メニューです。

◎1月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…千葉県	牛乳…千葉県船橋	豚肉…千葉県・茨城県	鶏肉…岩手県
生姜…高知県	もやし…栃木県	きゅうり…千葉県	白菜…茨城県
えのきだけ…新潟県	長ねぎ…千葉県市川	キャベツ…愛知県	小松菜…千葉県市川
人参…千葉県富里	玉ねぎ…北海道	ブロッコリー…長崎県	じゃがいも…北海道
ごぼう…青森県	糸みつば…千葉県香取	さば…ノルウェー	里芋…埼玉県
蓮根…茨城県	大根…神奈川県	トマト…千葉県長生	たら…ロシア
さつまいも…千葉県市川	バナナ…エクアドル	ほうれん草…千葉県市川	かぶ…千葉県柏
にら…千葉県山武	スイートスプリング…長崎県・熊本県	板のり…千葉県市川	いわし…千葉県