

2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国分小学校

日	曜 日	牛 乳	こんだて		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 デザート	おかず(主菜) おかず(副菜)					
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	たんばく質 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	たんばく質 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 鮭入りのクリー 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	たんばく質 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	たんばく質 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	たんばく質 21.5 g	
			ブロッコリーのごまドレ		ハム	砂糖、ごま	キャベツ、人参、ブロッコリー	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		たんばく質 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	たんばく質 25.3 g	
			ポークビーンズ		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、青ピーマン、枝豆、生姜	たんばく質 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	グリーンピース	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	たんばく質 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	たんばく質 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) デザート		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			
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	たんばく質 25.5 g			
			とうふチャンプル		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、筍	脂質 19.3 g			
			ひとくちようなしゼリー			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	たんばく質 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、筍、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、えのきたけ	たんばく質 28.1 g			
			やさしいため		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	じゃがいも、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			
			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	たんばく質 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			
			にくじゃが		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	○	コーンちゃめし			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 きりたんぼはお米をつぶしてつくられています		
			ししゃものいそべあげ		ししゃも、青のり	でん粉、油		たんばく質 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、えのきたけ	脂質 16.3 g			
			★きりたんぼじる★		鶏肉	きりたんぼ	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	水	○	みそラーメン		豚肉、なると、みそ	ラーメン、砂糖、ごま油、ごま、バター	生姜、にんにく、人参、長ねぎ、もやし、にら、しななく、コーン	エネルギー 566 kcal			
			チャーシュー		豚肉	砂糖	にんにく、生姜、長ねぎ	たんばく質 27.9 g			
			ごまきゅうり			ごま	きゅうり、人参	脂質 20.2 g			
			ピーチゼリー		アガー	桃ジュース、砂糖		食塩相当量 2.9 g			
27	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 670 kcal	★友だち給食★ 6年生に卒業のお祝いの気持ちを込めて 仲良く食べましょう		
			ぶたどんのぐ		豚肉	油、白滝、砂糖	長ねぎ、玉ねぎ、人参	たんばく質 28.6 g			
			かぶとなめこのみそしる		わかめ、豆腐、みそ		ほうれん草、かぶ、人参、なめこ	脂質 22.3 g			
			おいわいクレープ			お祝いクレープ		食塩相当量 2.2 g			
28	金	○	あおのりしらすごはん		しらす、青のり	米、ごま		エネルギー 582 kcal	★郷土料理★ 大分県のご家庭でも飲食店でもお馴染みの料理です		
			★とりてん★		鶏肉	てんぷら粉、小麦粉、油	にんにく、生姜	たんばく質 25.5 g			
			からしあえ			砂糖	ほうれん草、もやし、人参	脂質 21.5 g			
			はくさいのぐだくさんじる		豚肉、生揚げ	里芋、こんにゃく	白菜、人参、長ねぎ	食塩相当量 1.8 g			
2月の給食回数 18回（行事等により学年で異なる場合があります。） ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。								月 栄 平 養 均 価 の	エネルギー 621 kcal		
たんばく質 26.3 g											
脂質 20.6 g											
食塩相当量 2.1 g											

まめ

わさわ

お

せつ

ぶん

豆で災いを追いはらう 節分

ぜんぶん

しゅしゅく

りゅうかん

りゅうか

りゅうしやう

りゅうどう

ぜんじつ

まめ

わさわ

お


せつ

ぶん

豆で災いを追いはらう 節分

せつぶん

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。

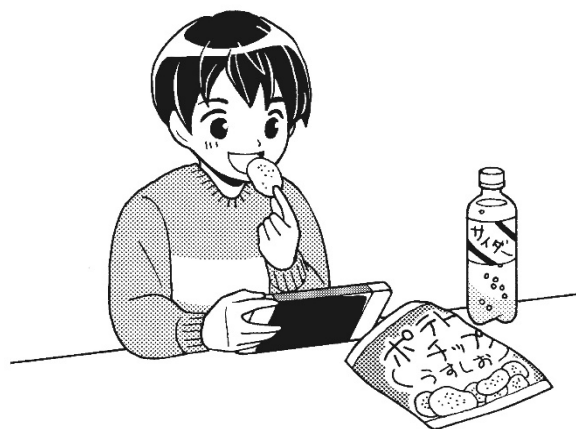


今年の節分は2月2日です。

節分の日には、豆まきをしたり玄関先にいわしを飾ったりする風習があります。

給食だより 2月

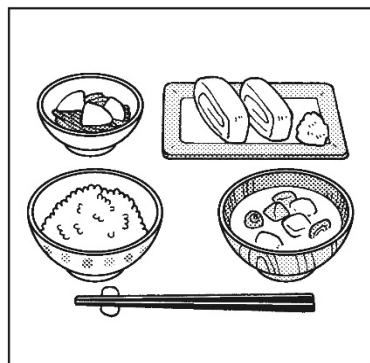
生活習慣病を予防しよう！



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、適度な運動を行って、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。今回は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）きりたんぼ汁（秋田県）

「きりたんぼ」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て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
えのきたけ…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