

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 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		ひとこと
2	月	○	むぎごはん				米、麦				エネルギー 612 kcal	オレンジの香 りと強い甘み が特徴です	
			さんしょくどんのぐ		鶏肉、大豆、卵		油、砂糖、ごま油		生姜、ほうれん草		たんばく質 29.4 g		
			なめこのみそしる		わかめ、豆腐、みそ				人参、大根、なめこ、長ねぎ		脂質 21.0 g		
			はるみオレンジ						はるみオレンジ		食塩相当量 2.0 g		
3	火	○	ごはん	ふくまめ		福豆	米				エネルギー 639 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、春巻きの皮、小麦粉、油		長ねぎ		たんばく質 27.7 g		
			ひじきのにももの		ひじき、豚肉、さつま揚げ		砂糖、油		人参、枝豆		脂質 21.1 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		食塩相当量 2.0 g		
4	水	○	ココアあげパン				コッペパン、砂糖、油				エネルギー 622 kcal	人気メニュー の揚げパンで す	
			チーズいりコーンポテト		ベーコン、チーズ		じゃがいも、油、バター		コーン、玉ねぎ、ほうれん草		たんばく質 24.0 g		
			ようふうにごみ		豚肉、生揚げ				キャベツ、かぶ、玉ねぎ、人参、小松菜		脂質 26.0 g		
											食塩相当量 2.4 g		
5	木	○	むぎごはん				米、麦				エネルギー 619 kcal	お肉の代わり にツナを入れ たカレーです	
			ツナカレー		ツナ、チーズ		じゃがいも、油、小麦粉、バター、はちみつ		玉ねぎ、人参、にんにく、生姜		たんばく質 23.2 g		
			ハムとコーンのコロコロサラダ		ハム		油、砂糖、ごま油		きゅうり、コーン、人参、玉ねぎ		脂質 17.3 g		
			ヨーグルト		ヨーグルト						食塩相当量 2.2 g		
6	金	○	さといもいろどりごはん		豚肉、油揚げ		米、もち米、里芋、砂糖		生姜、人参、枝豆		エネルギー 598 kcal	★6年1組の こんだて★2 月の旬の食 材ってな～ん だ	
			たらのいそべあげ		たら、青のり		ごま、でん粉、油		生姜		たんばく質 27.1 g		
			ころもかぼかみそしる		豆腐、わかめ、みそ				もやし、人参、玉ねぎ、ほうれん草		脂質 19.2 g		
			うんしゅうみかん						みかん		食塩相当量 1.9 g		
9	月	○	むぎごはん	みかんゼリー		アガー	米、麦	砂糖 オレンジジュース		みかん	エネルギー 664 kcal	★6年2組の こんだて★ ソースだけで ごはんが進 む！中華献立	
			ユーリンチー		鶏肉		でん粉、油、砂糖、はちみつ		生姜、にんにく、長ねぎ		たんばく質 27.6 g		
			はるさめサラダ		ハム		春雨、砂糖、ごま油		人参、きゅうり、もやし		脂質 22.6 g		
			たまごスープ		豚肉、卵、わかめ		でん粉		キャベツ、人参、えのきたけ		食塩相当量 2.2 g		
10	火	○	ごはん				米				エネルギー 612 kcal	大根おろしの ソースでさっぱ り食べられま す	
			おろしハンバーグ		豚肉、豆腐、ひじき、豆乳		パン粉、砂糖、でん粉		玉ねぎ、大根		たんばく質 29.4 g		
			チーズいりなっとうあえ		納豆、のり、チーズ				もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ		脂質 20.2 g		
			じゃがいものみそしる		わかめ、みそ		じゃがいも		人参、玉ねぎ、白菜		食塩相当量 2.1 g		
12	木	○	★とりめし★		鶏肉、油揚げ		米、もち米、油、白滝、砂糖		ごぼう、人参、枝豆		エネルギー 586 kcal	★郷土料理★ 大分県の郷土 料理とりめし です	
			ししゃものサクサクあげ		ししゃも		小麦粉、でん粉、油				たんばく質 25.1 g		
			ごもくスープ		ベーコン、鶏肉		ごま油、でん粉		もやし、人参、小松菜		脂質 22.1 g		
			バナナ						バナナ		食塩相当量 2.3 g		
13	金	○	コーンピラフ		鶏肉		米、バター、油		コーン、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、グリーンピース		エネルギー 615 kcal	バレンタインに ちなんだデ ザートです	
			わかめとこんにゃくのサラダ		わかめ、ツナ		こんにゃく、砂糖、油、ごま		きゅうり、人参、小松菜		たんばく質 22.9 g		
			ミネストローネ		大豆、ベーコン、豚肉		米粉マカロニ、オリーブ油、砂糖		セロリ、玉ねぎ、キャベツ、トマト		脂質 20.1 g		
			てづくりチョコプリン		アガー、豆乳、ホイップクリーム		ココアプリンの素、砂糖、いちごソース				食塩相当量 2.6 g		

★2月6日(金)9日(月) 6年生が考えたこんだてが登場します★

家庭科の授業で栄養や色どり、季節感に気をつけて給食の献立を考えました。クラスの代表の
献立が登場しますので楽しみにしててくださいね♪



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	ひとこと
			しゅしょく デザート	おかず(主菜) おかず(副菜)					
16	月	○	あおのりしらすごはん		青のり、しらす	米、ごま		エネルギー 609 kcal	★郷土料理★ 愛媛県の郷土 料理せんざん ぎです
			★せんざんぎ★		鶏手羽元	でん粉、油	生姜	たんばく質 27.6 g	
			きりぼしだいこんのマヨネーズあえ		のり	ごま、マヨネーズ(卵なし)	人参、小松菜、切干大根、コーン	脂質 24.6 g	
			こんさいみそしる		生揚げ、みそ	じゃがいも	白菜、人参、長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ	食塩相当量 2.0 g	
17	火	○	ごはん			米		エネルギー 612 kcal	隠し味のオレ ンジジュース が魚のくさみ をとってくれま す
			ひじきのふりかけ		ひじき、かつお節	砂糖、ごま		たんばく質 30.2 g	
			さばのオレンジに		さば	砂糖、オレンジジュース	生姜、長ねぎ	脂質 21.5 g	
			いりどうふ		豆腐、豚肉、鶏肉、糸かまぼ こ	油、砂糖、でん粉、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、グリーンピース	食塩相当量 2.4 g	
18	水	○	ポテトドッグ		ウインナー、ベーコン、チーズ	コッペパン、じゃがいも、油、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、人参、枝豆	エネルギー 595 kcal	具をはさんで チーズをかけた 調理パンで す
			ポパイサラダ		ハム	油、砂糖	ほうれん草、コーン	たんばく質 24.2 g	
			キャベツスープ		ひよこめ、鶏肉		キャベツ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム	脂質 24.4 g	
			ひとくちりんごゼリー			ひとくちりんごゼリー		食塩相当量 2.7 g	
19	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 646 kcal	フルーツポン チはクラスで サイダーを混 ぜて仕上げま す
			かじょうどうふどんのぐ		豚肉、生揚げ	砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、にら、えのきたけ、筍	たんばく質 25.5 g	
			とうみょうのちゅうかあえ		ツナ	ごま油、ごま	豆苗、小松菜、人参、もやし	脂質 20.0 g	
			フルーツポンチ			ナタデココ、砂糖、サイダー	みかん、桃、パイナップル、りんご	食塩相当量 1.6 g	
20	金	ジョ ア	ガーリックライス		ベーコン	米、オリーブ油、バター	にんにく	エネルギー 579 kcal	どの味のジョ アもお楽しみ に♪
			おからのキッシュ		ハム、おから、チーズ、牛乳、卵、生クリーム	バター	玉ねぎ、ほうれん草	たんばく質 26.8 g	
			ポークビーンズ		大豆、豚肉	じゃがいも	人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、にんにく、生姜	脂質 17.4 g	
								食塩相当量 2.4 g	
24	火	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 590 kcal	野菜チップの バリバリの食 感を楽しませ ましょう
			ふのたまごとじどんのぐ		鶏肉、高野豆腐、卵	麩、砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、糸みつば	たんばく質 25.3 g	
			すましじる		豆腐、なると		大根、人参、干し椎茸、長ねぎ、小松菜	脂質 17.2 g	
			やさしいチップ			さつまいも、油	れんこん、かぼちゃ	食塩相当量 1.9 g	
25	水	○	ごはん			米、麦		エネルギー 570 kcal	★和食の日★ だしの味を生 かした和食を 味わいませう
			アジフライ		あじ	小麦粉、パン粉、油		たんばく質 27.1 g	
			もやしとこまつなのどりからあえ			砂糖、ごま油	もやし、小松菜、人参	脂質 18.0 g	
			キャベツのみそしる		豚肉、生揚げ、わかめ、みそ		人参、キャベツ、玉ねぎ	食塩相当量 1.8 g	
26	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 660 kcal	★友だち給食★ 他学年と食べ る給食を楽し みましょう
			ぶたどんのぐ		豚肉	白滝、砂糖	長ねぎ、玉ねぎ、人参	たんばく質 29.4 g	
			わかめいりかきたまじる		ベーコン、わかめ、卵	でん粉	もやし、筍、人参	脂質 21.8 g	
			おいおいクレープ			クレープ		食塩相当量 2.4 g	
27	金	○	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、しなちく、コーン	エネルギー 586 kcal	人気メニュー のみそラメ ンです
			チャーシュー		豚肉	砂糖	にんにく、生姜、長ねぎ	たんばく質 27.6 g	
			ごまきゅうり			ごま	きゅうり、人参	脂質 20.2 g	
			アセロラゼリー		アガー	アセロラジュース、砂糖		食塩相当量 2.6 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 平 養 均 価 の	エネルギー 612 kcal	ひとこと
	たんばく質 26.7 g	
	脂質 20.8 g	
	食塩相当量 2.2 g	

給食だより 2月



国分小ホームページから毎日の給食を見ることができます。ご家庭での食育の話題のひとつとして、ぜひご覧ください。

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

きゅーたんの質問コーナー

生活習慣病っておとなの病気だね？

おとなになってかかることが多いけれど、最近子どももかかることがあるよ

気をつけるのはおとなになってからでいいよね？

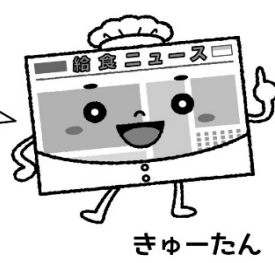
身についた生活習慣はおとなになってからかえることが難しいので、今から気をつける必要があるよ

あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- ☐ 揚げ物ばかり食べる
- ☐ 甘い菓子をよく食べる
- ☐ 塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐ 朝ごはんを抜くことが多い
- ☐ 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは早起きをして朝ごはんを食べよう！

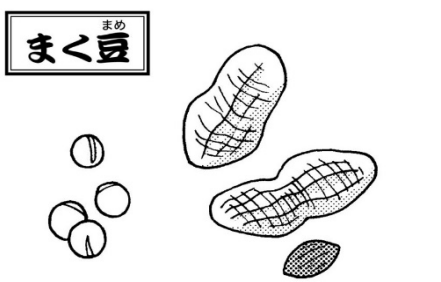


各地で違う節分



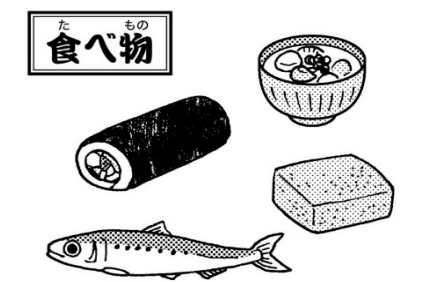
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分

2月3日は「節分」です。行事が全国で行われますが、



いり大豆をまく地域が多いですが、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

豆まきをして災いを追いはらう行事が全国各地で行われますが、各地で違いがあります。



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

◎ 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…千葉県船橋市	豚肉…千葉県・茨城県	鶏肉…青森県・岩手県
里芋…埼玉県	れんこん…茨城県	大根…神奈川県	玉ねぎ…北海道
人参…千葉県	にんにく…青森県	生姜…高知県	小松菜…千葉県
きゅうり…千葉県	ごぼう…青森県	じゃがいも…北海道	長ねぎ…千葉縣市川市
キャベツ…愛知県	ブロッコリー…埼玉県	あじ…タイ・ベトナム	さつまいも…千葉県
白菜…茨城県	糸みつば…千葉県	えのきたけ…長野県	スイートスプリング…愛媛県
みかん…長崎県	たら…ロシア	もやし…栃木県	フルーツレモン…東京都八丈島
板のり…千葉縣市川市	生のり…千葉縣市川市	いわし…千葉県	