

2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校

令和6年度

日	曜日	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	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
3	月	ごはん		米		エネルギー 627 kcal	【節分給食】 「鬼は外、福は内」と言って大豆をまいて災いを追い払い、健康を願ったり、イワシの頭を玄關に飾り、邪気を追い払うという風習があります。
		イワシの葱ソースがけ	鰯	澱粉 油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ	たんばく質 31.1 g	
		納豆和え	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし	脂質 22.5 g	
		豚汁	豚 豆腐 昆布 かつお節 味噌	油 里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう ほうれん草	食塩相当量 1.8 g	
		節分豆 牛乳	大豆 牛乳				
4	火	焼き鳥丼	鶏 のり	米 砂糖 油 澱粉	生姜 長ねぎ	エネルギー 733 kcal	【焼き鳥丼】 甘辛いタレでごはんがすすみます。長ネギの甘味も味わってください。
		和風サラダ	鶏	油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 大根 もやし	たんばく質 32.9 g	
		にら玉スープ	ベーコン 卵	澱粉	人参 玉ねぎ チンゲン菜 にら	脂質 28.0 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				
5	水	キャラメル揚げパン		コッペパン 油 キャラメル		エネルギー 709 kcal	【キャラメル揚げパン】 とっても甘い香りが給食室からしてきます。
		ハンバーグ	豚 鶏	じゃが芋 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参	たんばく質 30.1 g	
		マカロニサラダ	ツナ ハム	マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり	脂質 36.9 g	
		野菜スープ	ベーコン	じゃが芋	人参 玉ねぎ 白菜 かぶ ほうれん草	食塩相当量 2.0 g	
		牛乳	牛乳				
6	木	ごはん		米		エネルギー 665 kcal	【生揚げの肉味噌煮】 たくさんの野菜、豚肉、生揚げ、椎茸のうま味がたっぷりと感じまっています。
		鶏肉の照り焼き	鶏		生姜	たんばく質 31.2 g	
		酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり もやし	脂質 26.0 g	
		生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ かつお節 味噌	油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 いんげん	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				
7	金	ごはん		米		エネルギー 715 kcal	【メンチカツ】 外はサクサク、中は肉汁でジュューンです。
		メンチカツ	豚	澱粉 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	たんばく質 26.9 g	
		ごぼうサラダ		砂糖 マヨネーズ 油	ごぼう 人参 きゅうり もやし	脂質 30.2 g	
		白玉汁	鶏 昆布 かつお節	白玉	人参 大根 椎茸 白菜 ほうれん草	食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	牛乳				
10	月	ゆかりごはん		米	ゆかり	エネルギー 512 kcal	【くきわかめのきんぴら】 くきわかめのコリコリ食感がやみつきになります。
		サケの塩焼き	鮭			たんばく質 26.9 g	
		くきわかめのきんぴら	さつま揚げ 茎わかめ	油 こんにゃく 砂糖 ごま	ごぼう 人参 いんげん	脂質 12.7 g	
		味噌汁	豆腐 かつお節 昆布 味噌	じゃが芋	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				
12	水	キムたくごはん	豚	米 油 砂糖	生姜 人参 白菜キムチ たくあん	エネルギー 558 kcal	【チャブチェ】 春雨を使った韓国家庭料理。色とりどりの野菜を組み合わせて、醤油ベースの甘辛い味付けで炒めます。
		揚げ餃子	豚	澱粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油	にら 白菜	たんばく質 21.5 g	
		チャブチェ	豚	ごま油 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ にら ビーマン	脂質 18.0 g	
		トック	鶏	油 トック ごま油	椎茸 人参 キャベツ チンゲン菜	食塩相当量 2.2 g	
		ジョアマスカット	ヨーグルト				
13	木	五目ごはん	鶏 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 椎茸 いんげん	エネルギー 603 kcal	【ぎせい豆腐】 つぶした豆腐に卵や野菜などを加えて、味付けし、焼いたり、蒸したりした料理。
		ぎせい豆腐	卵 豚 豆腐 味噌	油 砂糖 澱粉	人参 玉ねぎ 生姜	たんばく質 28.2 g	
		ちゃんこ汁	鶏 味噌	澱粉	長ねぎ 白菜 大根 人参 にら	脂質 23.9 g	
		いちご			いちご	食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	牛乳				
14	金	スパゲティ・ミートソース	豚 大豆 生クリーム チーズ	スパゲッティ 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト	エネルギー 769 kcal	【チョコブラウニー】 お世話になっている人に感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。
		イタリアンサラダ	サラミ チーズ	オリーブ 油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ トマト コーン	たんばく質 31.6 g	
		チョコブラウニー	牛乳	小麦粉 砂糖 チョコレート 粉糖		脂質 23.9 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g	



日	曜日	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	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
17	月	ごはん		米		エネルギー 729 kcal	【牛乳】 一頭の乳牛が一日で作るミルクは20～30ℓです。
		鶏の唐揚げ	鶏	澱粉 油	生姜 にんにく	たんばく質 34.3 g	
		ごぼうとハスの和風和え		砂糖 油	ごぼう 人参 きゅうり もやし れんこん	脂質 34.1 g	
		かきたま汁	鶏 豆腐 かつお節 昆布 卵	澱粉	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草	食塩相当量 1.7 g	
		牛乳	牛乳				
18	火	ビビンバ	卵 豚 大豆 味噌	米 油 砂糖 ごま油 ごま	ぜんまい ほうれん草 人参 大豆もやし	エネルギー 605 kcal	【ビビンバ】 ビビン(混ぜる)とバブ(ごはん)という言葉が含まれた韓国料理。
		ワンドンスープ	豚	わんたんの皮	長ねぎ 生姜 人参 白菜 にら	たんばく質 25.9 g	
		デコボン			デコボン	脂質 20.4 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.0 g	
19	水	ごはん		米		エネルギー 557 kcal	【手作りさつまあげ】 食べやすいようにタラをイワシより多く使っています。
		手作りさつまあげ	タラ イワシ ひじき	澱粉 長芋 油	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 枝豆	たんばく質 26.5 g	
		甘酢和え		砂糖	大根 人参 きゅうり	脂質 17.5 g	
		沢煮椀	鶏 豆腐 かつお節 昆布	里芋	人参 竹の子 ごぼう みつば	食塩相当量 1.4 g	
		牛乳	牛乳				
20	木	有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	米 小麦粉 バター 油 じゃが芋	にんにく 人参 玉ねぎ りんご	エネルギー 704 kcal	【有機野菜カレー】 美味しさの秘訣は自然の力！！
		竹輪のコロコロサラダ	竹輪	澱粉 油 オリーブ 油 砂糖 ごま	生姜 きゅうり 人参 キャベツ ハブリカ	たんばく質 21.8 g	
		バナナ			バナナ	脂質 22.5 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.6 g	
21	金	みそラーメン	豚 味噌	ラーメン 油 ラード	人参 もやし キャベツ コーン にら	エネルギー 693 kcal	【みそラーメン】 豚と鶏からの出汁を使い、コクのある味噌を使っています。
		パンサンスー	卵 焼き豚	春雨 砂糖 ごま油 油	人参 きゅうり もやし	たんばく質 32.0 g	
		手作り肉まん	牛乳 豚	小麦粉 油 澱粉	長ねぎ 椎茸 竹の子 生姜	脂質 24.7 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 3.0 g	
25	火	ごはん		米		エネルギー 535 kcal	【タラの西京焼き】 身がしっかりしている白糸タラというタラを使っています。
		タラの西京焼き	たら 味噌	砂糖		たんばく質 27.1 g	
		ごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 キャベツ もやし 人参	脂質 12.7 g	
		肉じゃが	豚 かつお節	油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				
26	水	ツナコーントースト	ツナ	食パン 油 マヨネーズ	玉ねぎ コーン	エネルギー 639 kcal	【ボンカン】 酸味が少なく、コクのある甘味の濃い果肉が特徴です。
		焼肉サラダ	豚	油 オリーブ 油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり トマト	たんばく質 26.4 g	
		米粉のクリームシチュー	鶏 牛乳 生クリーム チーズ	油 じゃが芋 米粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム いんげん	脂質 30.7 g	
		ボンカン			ぼんかん	食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	牛乳				
27	木	チャーハン	なると 焼き豚 卵	米 ごま油 砂糖 油	にんにく 人参 長ねぎ	エネルギー 662 kcal	【ヨーグルト】 たんばく質やカルシウムがとれます。ハードタイプのヨーグルトです。
		蒸しシュウマイ	豚	澱粉 しゅうまいの皮	キャベツ 玉ねぎ 竹の子 椎茸 生姜	たんばく質 30.0 g	
		春雨スープ	ベーコン 豆腐	春雨	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ほうれん草	脂質 24.1 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.5 g	
		牛乳	牛乳				
28	金	親子丼	鶏 かまぼこ 卵	米 砂糖	玉ねぎ みつば	エネルギー 646 kcal	【りんご】 果汁もたっぷりジュシー。甘味も香りもしっかりしています。
		和風和え	わかめ ツナ	油 砂糖 ごま	きゅうり もやし コーン	たんばく質 30.4 g	
		味噌汁	豆腐 かつお節 昆布 味噌		人参 玉ねぎ えのき ほうれん草	脂質 22.0 g	
		りんご			りんご	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				

～牛乳は季節によって味が違う！？～

牛乳は牛の品種やエサの違いなどによって味が変わります。牛は暑さに弱く、夏は水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、冬は厳しい寒さを乗り越えようと脂肪を蓄えるため、脂肪分の高い濃い味の牛乳になります。



栄養価の月平均値	
エネルギー	648 kcal
たんばく質	28.6 g
脂質	23.9 g
食塩相当量	2.2 g