

# 2月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立大洲小学校

令和6年度

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	栄養価	栄養士からのコメント	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	血や骨、肉をつくるもの 熱や力になるもの						生姜 にんにく 長ねぎ	たんぱく質 31.1 g	【節分給食】「鬼は外、福は内」と言って大豆を置いて災いを追い払い、健康を願ったり、イシの頭を玄関に飾り、邪気を追い払うという風習があります。	米	エネルギー 627 kcal	ごはん	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			【焼き鳥丼】甘辛いタレでごはんがすすみます。長ねぎの甘味も味わってください。	17	月	ごはん		米		エネルギー 729 kcal	【牛乳】一頭の牛が一日で作るミルクは20~30㍑です。
		イワシの葱ソースかけ	鶏	澱粉 油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ	たんぱく質 31.1 g			鶏の唐揚げ	鶏	澱粉 油	生姜 にんにく	たんぱく質 34.3 g	【牛乳】一頭の牛が一日で作るミルクは20~30㍑です。	
		納豆和え	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし	脂質 22.5 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 せんこん	脂質 34.1 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			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		
		節分豆	大豆						牛乳	牛乳					
4	火	牛乳	牛乳					【ビンバ】ビビン(混ぜる)とパン(ごはん)という言葉が合わさった韓国料理。	ビンバ	卵 豚 大豆 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま	せんまい ほうれん草 人参 大豆 もやし	エネルギー 605 kcal	【ビンバ】ビビン(混ぜる)とパン(ごはん)という言葉が合わさった韓国料理。	
		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			ワンタンスープ	豚	わんたんの皮	長ねぎ 生姜 人参 白菜 にら	たんぱく質 25.9 g		
		和風サラダ	鶏	油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 大根 もやし	たんぱく質 32.9 g			デコポン			デコポン	脂質 20.4 g		
		にら玉スープ	ペーパン 卵	澱粉	人参 玉ねぎ チンゲン菜 にら	脂質 28.0 g			牛乳	牛乳			食塩相当量 2.0 g		
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.2 g			ごはん					エネルギー 557 kcal	
5	水	牛乳	牛乳				【手作りささみ】食べやすいようにタラをイワジより多く使っています。	手作りさつまあげ	タライシ ひじき	澱粉 長芋 油	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 根豆	たんぱく質 26.5 g	【手作りささみ】食べやすいようにタラをイワジより多く使っています。		
		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		甘酢和え		砂糖	大根 人参 きゅうり	脂質 17.5 g			
		ハンバーグ	豚 鶏	じゃが芋 バン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参	たんぱく質 30.1 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			
		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		牛乳	牛乳				エネルギー 2.0 g		
		野菜スープ	ペーパン	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		有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	米 小麦粉 バター 油 ジャガイモ	にんにく 人参 玉ねぎ りんご	エネルギー 704 kcal			
6	木	牛乳	牛乳				【竹輪のコロコロサラダ】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。	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 バブリカ	たんぱく質 21.8 g	【有機野菜カレー】美味しさの秘訣は自然の力!!		
		ごはん		米		エネルギー 665 kcal		パナナ			パナナ	脂質 22.5 g			
		鶏肉の照り焼き	鶏		生姜	たんぱく質 31.2 g		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.6 g			
		酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり もやし	脂質 26.0 g		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			
		生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ かつお節 味噌	油 ジャガイモ 砂糖	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 いんげん	食塩相当量 2.2 g		パンサンスター	卵 焼き豚	春雨 砂糖 ごま油 油	人参 きゅうり もやし	たんぱく質 32.0 g			
7	金	牛乳	牛乳				【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。	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	【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。		
		ごはん		米		エネルギー 715 kcal		牛乳	牛乳			食塩相当量 3.0 g			
		メンチカツ	豚	澱粉 小麦粉 バン粉 油	玉ねぎ	たんぱく質 26.9 g		ごはん					エネルギー 535 kcal		
		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		タラの西京焼き	たら 味噌	砂糖		たんぱく質 27.1 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		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			
10	月	牛乳	牛乳				【タラの西京焼き】身がしつかりしている白糸だらというタラを使っています。	肉じやが	豚 かつお節	油 ジャガイモ さしらたき 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん	食塩相当量 2.2 g	【タラの西京焼き】身がしつかりしている白糸だらというタラを使っています。		
		ゆかりごはん		米	ゆかり	エネルギー 512 kcal		牛乳	牛乳				エネルギー 3.0 g		
		サケの塩焼き	鮭			たんぱく質 26.9 g		ごはん					エネルギー 535 kcal		
		くきわかめのきんぴら	さつま揚げ 塙わかめ	油 こんにゃく 砂糖 ごま	ごぼう 人参 いんげん	脂質 12.7 g		タラの西京焼き	たら 味噌	砂糖		たんぱく質 27.1 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		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			
12	水	牛乳	牛乳				【ツナコーン】酸味が少なく、コクのある甘味の濃い果肉が特徴です。	牛乳	牛乳						【ツナコーン】酸味が少なく、コクのある甘味の濃い果肉が特徴です。
		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		ツナコーン	ツナ	食パン 油 マヨネーズ	玉ねぎ コーン	エネルギー 639 kcal			
		揚げ餃子	豚	澱粉 ざよざの皮 小麦粉 油	にら 白菜	たんぱく質 21.5 g		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	たんぱく質 26.4 g			
		チャプチ	豚	ごま油 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ びーマン	脂質 18.0 g		米粉のクリームシチュー	鶏 牛乳 生クリーム チーズ	油 ジャガイモ 米粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム いんげん	脂質 30.7 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		ポンカン			ぽんかん	食塩相当量 2.8 g			
13	木	ジョアマスカット	ヨーグルト				【チャフチ】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。	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	【チャフチ】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。		
		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		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	たんぱく質 30.0 g			
		ぎせい豆腐	卵 豚 豆腐 味噌	油 砂糖 澱粉	人参 玉ねぎ 生姜	たんぱく質 28.2 g		春雨スープ	ペーパン 豆腐	春雨	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ほうれん草	脂質 24.1 g			
		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		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.5 g			
		いちご			いちご	食塩相当量 2.3 g		牛乳	牛乳						
14	金	牛乳					【親子丼】卵 かまぼこ 卵	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	【親子丼】卵 かまぼこ 卵		
		スペティ・ミートソース	豚 大豆 生クリーム チーズ	スペゲッティ 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		和風和え	わかめ ツナ	油 砂糖 ごま	きゅうり もやし コーン	たんぱく質 30.4 g			
		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	たんぱく質 31.6 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			
		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		りんご			りんご	食塩相当量 2.2 g			
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 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に、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。

