

2025年 2月 予定献立表

市川市立大和田小学校

日 (曜)	献立	赤 血や骨、肉を つくるもの	緑 体の調子を ととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価
3 (月)	牛乳 主食 だいず入り五目ごはん 主菜 いわしのたつたあげ 副菜 肉じゃが	牛乳 いわし ぶた肉 かつお節	にんじん たけのこ グリンピース しょうが 玉ねぎ ししいだけ	米 さとう なたね油 なたね油 なたね油	I補給 - 672kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 34.4g ｼｰｼｭ 24.9g えんぶ 1.8g せつぶんこんだて
4 (火)	牛乳 主食 麦ご飯 主菜 はくさいと豚肉のあんかけ(具) 副菜 もやしのナムル デザート リンゴ	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん にんにく しょうが たけのこ はくさい 小松菜 にんじん もやし りんご	米 麦 さとう くず粉 さとう ごま油 ごま	I補給 - 506kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 20.1g ｼｰｼｭ 14.2g えんぶ 1.4g
5 (水)	牛乳 主食 にこみうどん 主菜 副菜 海藻サラダ デザート チーズむしパン	牛乳 ぶた肉 油あげ なると かつお節 かいぞうミックス 豆乳	にんじん 小松菜 にんじん 小松菜 牛乳 チーズ	ねぎ きゅうり コーン はくさい 玉ねぎ さとう レーズン	I補給 - 472kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 21.4g ｼｰｼｭ 16.5g えんぶ 1.8g
6 (木)	牛乳 主食 ひじきご飯 主菜 とり肉の和風ソース 副菜 おかかあえ デザート パナナヨーグルト	牛乳 かつお節 とり肉 油あげ とり肉 かつお節 ヨーグルト	にんじん こねぎ しょうが えのき 大根 小松菜 にんじん はくさい バナナ	米 さとう なたね油 なたね油 さとう はちみつ	I補給 - 654kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 26.0g ｼｰｼｭ 26.1g えんぶ 1.9g
7 (金)	牛乳 主食 ご飯 主菜 生揚げの肉味噌煮 副菜 いそかあえ	牛乳 ぶた肉 生揚げ のり	にんじん 玉ねぎ たけのこ ししいだけ 小松菜 にんじん もやし えのき	米 さとう じゃがいも ごんにゃく さとう	I補給 - 571kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 24.2g ｼｰｼｭ 18.7g えんぶ 1.7g
10 (月)	牛乳 主食 五目ごはん 主菜 豚肉のしょうが炒め 汁物 春雨スープ	牛乳 かつお節 とり肉 油あげ ぶた肉 とり肉 ベーコン	にんじん ごぼう ししいだけ しょうが 玉ねぎ えのき しめじ にんじん 小松菜 しめじ 玉ねぎ	米 ごんにゃく さとう なたね油 なたね油 春雨	I補給 - 521kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 23.9g ｼｰｼｭ 17.0g えんぶ 2.1g
12 (水)	牛乳 主食 いなりずし風混ぜご飯 主菜 高野とうふ入りオムレツ 副菜 ひじきの炒め煮	牛乳 油あげ ベーコン 高野とうふ 牛乳 チーズ ひじき	にんじん しいたけ にんにく 玉ねぎ しめじ にんじん たけのこ	米 さとう ごま ごま油 なたね油 ごんにゃく さとう なたね油	I補給 - 579kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 25.7g ｼｰｼｭ 21.8g えんぶ 2.2g はつづまこんだて
13 (木)	牛乳 主食 わかめご飯 主菜 ひじき入り春巻き 副菜 寒天の中華あえ 汁物 中華風コーンスープ	牛乳 わかめ ぶた肉 かんてん 卵 ベーコン ぶた肉	にんじん ひじき にんじん にんじん にんじん	米 麦 ごま しょうが ししいだけ 玉ねぎ たけのこ はくさい もやし コーン 玉ねぎ もやし えのき	I補給 - 606kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 22.3g ｼｰｼｭ 21.2g えんぶ 2.9g
14 (金)	牛乳 主食 ご飯 主菜 はくさいメンチカツ 副菜 わかめサラダ デザート お米deガトーショコラ	牛乳 ぶた肉 卵 牛乳 ツナ わかめ	玉ねぎ はくさい にんじん はくさい もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 さとう ごま油 ごま	I補給 - 677kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 22.3g ｼｰｼｭ 25.6g えんぶ 1.4g ﾊﾚﾝﾀｲﾝこんだて

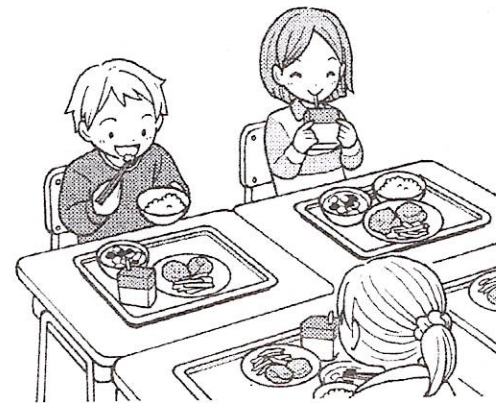
日 (曜)	献立	赤 血や骨、肉を つくるもの	緑 体の調子を ととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価
17 (月)	牛乳 主食 ご飯 主菜 たらとじゃがいもの甘辛炒め 副菜 いるどり野菜のゴマあえ デザート リンゴ	牛乳 米 たら だいず かきくすり しょうが なたね油 さとう	にんじん はくさい もやし コーン りんご	ごま	I補給 - 575kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 21.5g ｼｰｼｭ 17.1g えんぶ 0.9g 6年校外学習
18 (火)	牛乳 主食 ご飯 主菜 マーボーとうふ 副菜 ツナあえ	牛乳 米 ぶた肉 とうふ ツナ	にんじん にんじん なら 小松菜 にんじん もやし	さとう くず粉 ごま油 ごま油 ごま	I補給 - 549kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 25.8g ｼｰｼｭ 18.5g えんぶ 2.2g
19 (水)	牛乳 主食 セサミトースト 主菜 ホワイトシチュー 副菜 カブのサラダ	牛乳 牛乳 クリーム ツナ	にんじん にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース はくさい きゅうり かぶ コーン	食パン さとう マーガリン ごま じゃがいも 小麦粉 さとう なたね油	I補給 - 610kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 22.3g ｼｰｼｭ 31.9g えんぶ 1.9g
20 (木)	牛乳 主食 ゆかりご飯 主菜 あじのごま酢ソースかけ 汁物 さわにわん	牛乳 ゆかり アジ 昆布	ゆかり しょうが 玉ねぎ にんじん えのき ごぼう たけのこ	米 麦 ごま かたくり粉 さとう なたね油	I補給 - 562kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 26.1g ｼｰｼｭ 19.3g えんぶ 1.8g
21 (金)	牛乳 主食 とりがらスープのラーメン 主菜 副菜 マセドアンサラダ デザート フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 にんじん にんじん	にんにく しょうが もやし はくさい 玉ねぎ たけのこ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 黄桃 みかん バイナ バナナ	ラーメン なたね油 さとう	I補給 - 502kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 21.1g ｼｰｼｭ 12.7g えんぶ 1.8g 本どなかよし給食
25 (火)	牛乳 主食 ご飯 主菜 ひじきのふりかけ 副菜 サバのピリカラやき 汁物 さつまい	牛乳 ひじき サバ	ゆかり しょうが にんじん 小松菜 しょうが ししいだけ 大根 玉ねぎ	米 さとう さとう ごま さとう ごま ごま油 なたね油	I補給 - 614kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 31.3g ｼｰｼｭ 21.9g えんぶ 2.4g
26 (水)	牛乳 主食 麦ご飯 主菜 ボークカレー 副菜 ひじきのマリネ	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト チーズ ひじき	にんじん にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも さとう なたね油	I補給 - 624kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 22.2g ｼｰｼｭ 23.1g えんぶ 2.3g
27 (木)	牛乳 主食 ご飯 主菜 大根ととり肉の煮物 副菜 ゴマ酢あえ	牛乳 とり肉 かつお節 ツナ	にんじん にんじん 大根 ししいだけ もやし きゅうり	米 さとう さとう ごま	I補給 - 532kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 23.4g ｼｰｼｭ 16.2g えんぶ 1.2g
28 (金)	牛乳 主食 ナポリタン 主菜 副菜 きのこのソテー デザート はらへにおおむしのカップケーキ	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン 卵	にんじん にんじん トマト 小松菜 にんにく しめじ えのき コーン ブルー	スパゲッティ なたね油 オリーブ油 バター	I補給 - 660kcal ﾀﾝﾊﾞｸ 25.5g ｼｰｼｭ 27.9g えんぶ 2.4g 本どなかよし給食

2月 栄養量	平均値
エネルギー (kcal)	583
タンパク質 (g)	24.4
脂質 (g)	20.8
塩分 (g)	1.9

まだまだ寒い日々が続いていますが、暦の上ではもう春です。寒さで、家にこもりがちですが、外に出て自然の中に少しずつあらわれてくる、春の気配を探して歩いてみるのも楽しいですよ。



＊ ＊ 食事マナーを守って食事をしよう ＊ ＊

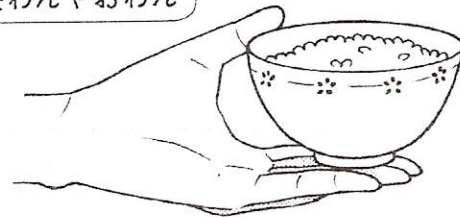


みなさんは食事マナーを守って食事をしていますか？ 食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っている時に話をしない、はしやお茶わんを正しく持つなど、いろいろなマナーがあります。一つひとつの食事マナーをふり返ってみて、自分はきちんとできているのか、確認をしてみましょう。食事マナーがきちんと身についている人は、とても素敵に見えますし、一緒に食事をする人も気持ちが良いものです。

チェック 茶わんやはしを正しく持っていますか？

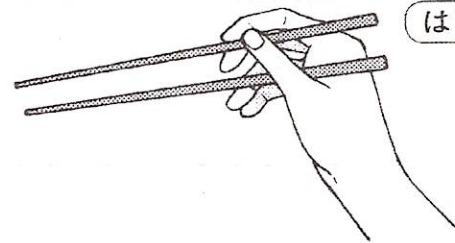
自分の持ち方を見てチェックしてみましょう。

茶わんやおわん



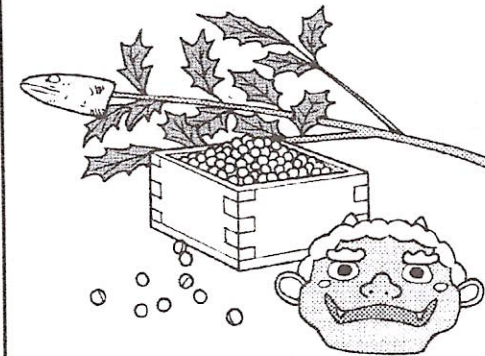
- ☐ 親指を茶わんやおわんのへりにかけて、残り4本の指で糸底（下のつき出している部分）を支えて持っている。
- ☐ 4本の指はきちんとそろっている。

はし



- ☐ 上のはしをえんぴつの持ち方と同じように持っている。
- ☐ 下のはしは親指と薬指で固定して持っている。
- ☐ 上のはしだけが動き、下のはしは動かさないで使うことができる。

季節のかわり目 節分

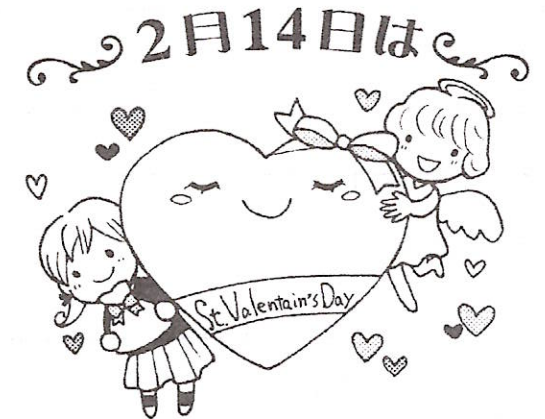


もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。

節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。



牛乳を残さず飲もう！



バレンタインデー

食べ物ノート

チョコレート

- 日本ではたくさんのチョコレートが売られています。1人当たりの消費量も多いと思いますが、国際的に見ると消費の少ない国のようなようです。2013年の国際菓子協会・欧州製菓協会の資料によると、日本の1人当たりの1年間の消費量は2.2kg。それに対してドイツ12.2kg、スイス10.8kg、ノルウェー9.6kg、イギリス8.9kg、オーストリア8.8kgとなっています。バレンタインの時期には、多くのチョコレートが販売されますが、ヨーロッパの人々の消費にはおよばないようです。

