

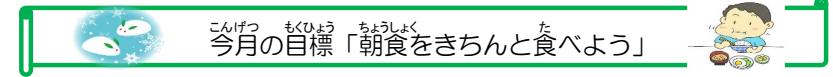
2月 給食予定献立表

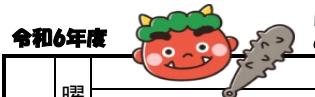
市川市立幸小学校

日 曜 日	こんだて	主な食品							
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					
3 月	ごはん かばや いわしの蒲焼	鶏		生姜	澱粉 砂糖	なたね油	エネルギー 639 kcal たんぱく質 30.1 g		
	おにしめ おひたし おにうまめ 鬼打ち豆の黒砂糖がらめ きゅうにゅう 牛乳	鶏 竹輪 さつま揚げ	人参 いんげん 小松菜	生姜 大根 しいたけ もやし	さといも 砂糖	なたね油	脂質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g		
		いり大豆 きな粉			黒砂糖 砂糖				
		牛乳							
4 火	なはな 菜の花ごはん や 照り焼きチキン じる かきたま汁 ジャーマンポテト きゅうにゅう 牛乳	鶏		菜の花		米	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.7 g		
		卵 豆腐			砂糖				
		ベーコン		人参 小松菜 パセリ	えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ コーン	澱粉 じゃが芋	脂質 22.6 g なたね油 食塩相当量 2.6 g		
5 水	きなこトースト ポークピーンズ ひじきのマリネ ぽんかん きゅうにゅう 牛乳	きな粉 大豆 豚 ベーコン	人参 さやいんげん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃが芋	バター	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.8 g		
		ハム	ひじき	人参	きゅうり	砂糖	脂質 23.7 g		
					ほんかん		食塩相当量 2.4 g		
			牛乳						
6 木	ごはん なまこ 生揚げの肉味噌煮 のざわなそくせきづ 野沢菜即席漬け りんご きゅうにゅう 牛乳	豚 生揚げ	人参 紺さや	玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 じゃが芋	なたね油	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.5 g		
				かぶの葉 のさわな	きゅうり キャベツ かぶ 生姜 だくあん		脂質 21.4 g		
					りんご		食塩相当量 1.8 g		
			牛乳						
7 金	ごはん ヤムニヨムフィッシュ にらたまスープ ほうれん草ナムル きゅうにゅう 牛乳	ホキ		生姜 にんにく	澱粉 米粉 砂糖	なたね油 ごま油	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.8 g		
		豆腐 卵 なると		人参 にら	しいだけ 長ねぎ	澱粉	脂質 15.1 g		
				ほうれんそう 小松菜	もやし にんにく	砂糖 ごま	食塩相当量 1.8 g		
			牛乳						
10 月	ぶたどん 豚丼 むぎごはん ぶたどん 豚丼の具 たまみそしる かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 ボテトサラダ きゅうにゅう 牛乳	豚		玉ねぎ 長ねぎ	しらたき 砂糖	なたね油	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.0 g		
		豆腐	かぼちゃ	玉ねぎ えのき茸 長ねぎ			脂質 20.8 g		
		チーズ	人参	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋	エッグアマヨネーズ	食塩相当量 2.1 g		
		牛乳							
11 火	建国記念の日								
12 水	ふかがわ 深川めし いも天 おかかええ すまじ汁 きゅうにゅう 牛乳	あさり 鶏 油揚げ	のり	長ねぎ	米 砂糖	なたね油	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.2 g		
					さつま芋 小麦粉	なたね油			
		かつお節	小松菜	もやし			脂質 16.4 g		
		なると はんぺん 豆腐	人参 みつば	しめじ 大根 しいたけ 長ねぎ			食塩相当量 1.7 g		
13 木	ごはん に さばのみぞれ煮 みぞしる なめこ味噌汁 いたに ひじきの炒め煮 いよかん きゅうにゅう 牛乳	鶏			米		エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.0 g		
		豆腐 油揚げ	わかめ	ほうれんそう	長ねぎ 生姜 大根	砂糖			
		大豆 油揚げ	ひじき		玉ねぎ なめこ 長ねぎ	じゃが芋	脂質 18.2 g		
					竹の子 れんこん	こんにゃく 砂糖	食塩相当量 2.1 g		
14 金	スパゲティー ミートソース じゃこサラダ ガトーショコラ きゅうにゅう 牛乳	豚	チーズ	人参 パセリ トマト	カットスパゲッティ	オリーブオイル	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.8 g		
			ちりめんじゃこ	小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリー マッシュルーム	なたね油			
		豆乳			きゅうり キャベツ レモン	ごま	脂質 22.9 g		
		牛乳			砂糖 薄力粉	なたね油	食塩相当量 1.9 g		
17 月	むぎごはん とうふ 豆腐の中華炒め か レバーとポテトの変わり揚げ きゅうにゅう 牛乳	豆腐 豚	人参 さやいんげん	生姜 長ねぎ 白菜 しいたけ 竹の子	澱粉	なたね油	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.8 g		
		豚レバー	牛乳	生姜	じゃが芋 澄粉 砂糖	ごま	脂質 18.0 g		
			牛乳				食塩相当量 1.8 g		
18 火	うめ 梅じゃこごはん たらのタルタル焼き さわにわん 沢煮椀 ゆうぜんあ 反対和え きゅうにゅう 牛乳	ちりめんじゃこ		梅漬け	米	ごま	エネルギー 505 kcal たんぱく質 26.3 g		
		たら 卵	パセリ	玉ねぎ ピクリス レモン	砂糖	マヨネーズ			
		かまぼこ	人参 みつば	ごぼう 竹の子	さといも		脂質 14.3 g		
		牛乳	小松菜 人参	大根 コーン	砂糖		食塩相当量 1.8 g		

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。





2月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

日 曜 日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品								
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品				
19 水	フルーツレモンのはちみつトースト に マカロニのクリーム煮 わかめとこんにゃくのサラダ はるみみかん きゅうにゅう 牛乳	ベーコン 鶏 豆乳 チーズ ハム	生クリーム 牛乳 チーズ わかめ	人参 バセリ 玉ねぎ	レモン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	食パン はちみつ 砂糖 マカロニ 米粉 こんにゃく 砂糖	はちみつ バター なたね油 バター ごま油	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.6 g		
20 木	ごはん ドライカレー ABCスープ ルルとララのアロハ！パインケーキ きゅうにゅう 牛乳	豚 大豆 ベーコン 卵 豆乳ヨーグルト		人参 チングン菜 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム		米 白菜 玉ねぎ パインアップル	エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g		
21 金	茶めし 一口おでん いそか 機香あえ りんご きゅうにゅう 牛乳	竹輪 さつま揚げ がんもど きいわしみれ はんべん うすらん頭	昆布 のり	大根 ほうれん草	米 キャベツ えのき茸 砂糖	なたね油	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.5 g			
24 月				てんのうたんじょうび 天皇誕生日	ふりかえきゅうじつ 振替休日					
25 火	ハムピラフ ますのムニエル ドレッシングサラダ コンソメスープ 一口ひどうゼリー きゅうにゅう 牛乳	ハム ます 豚 ベーコン 牛乳	人参 パセリ 小松菜 小松菜 玉ねぎ	玉ねぎ マッシュルーム 薄力粉 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ コーン じゃが芋 ゼリー	米 バター オリーブオイル なたね油 砂糖 なたね油 砂糖	なたね油 バター なたね油 なたね油 なたね油 なたね油	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g			
26 水	きつねうどん や 焼きししゃも あ ごまみそ和え しらす フルーツ白玉 きゅうにゅう 牛乳	鶏 油揚げ なると ししゃも かまぼこ わかめ 牛乳	昆布 わかめ 人参 ほうれんそう 人参 小松菜	しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし きかん缶 黄桃缶 白玉	うどん 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	ごま ごま油 なたね油 なたね油	エネルギー 572 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g			
27 木	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら のっべい汁 きゅうにゅう 牛乳	豚 大豆 豆腐 豆乳 さつま揚げ 竹輪 油揚げ 牛乳	ひじき 人参 さやいんげん 人参 小松菜	人参 玉ねぎ れんこん しめじ ごぼう 大根	米 パン粉 砂糖 砂糖 さといも 濃粉 こんにゃく	なたね油 なたね油 なたね油 なたね油	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g			
28 金	ごはん カレーぶりかけ まーぼーはるさめ 婆春雨 パンバンジー ^{じる} きよみオレンジ きゅうにゅう 牛乳	豚 生揚げ 鶏 くらげ 牛乳	ちりめんじゃこ 人参 にら	玉ねぎ にんにく にんにく 生姜 玉ねぎ 春雨 砂糖 濃粉 きゅうり もやし 清美オレンジ	米 なたね油 なたね油 なたね油 なたね油		エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g			

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

栄養価の月平均値

エネルギー	587 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	19.6 g
食塩相当量	2.1 g

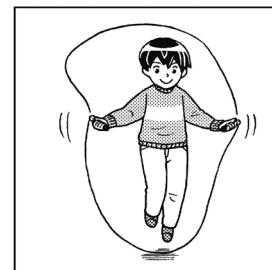
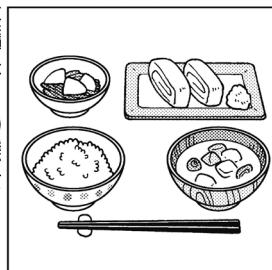


生活習慣病を予防しよう！



よくじ うんどう きょうよう すいみん せいかつ しかか
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

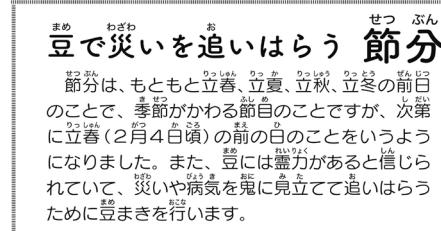


せいかつしきゅうかんびょう 生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行つ
て、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があ
らわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

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！



きゅーたん



©少年写真新聞社2025