

2月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立南行徳小学校

家庭数

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	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
3月	3月	ごはん いわしのかはやき だいこんとばらにくのうまに ふくまめ 牛乳	鰯 豚 さばぶし 大豆 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 こま さといも こんにゃく 砂糖 大根 人参 しいたけ 竹の子 緹さや	生姜 大根 人参 しいたけ 竹の子 緹さや	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.4 g
		今年の節分は2月2日です いわしや豆が給食にでます！				
4月	4月	てづくりメロンパン グリーンサラダ ポークピーンズ 牛乳	卵 牛乳 わかめ 鶏 大豆 豚 ベーコン 牛乳	コッペパン バター 砂糖 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 なたね油 じゃが芋 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 セロリー さやいんげん トマト	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.7 g
		メロンパンは、あまい生地をパンにぬって焼きます サクサク感をたのしんでください♪				
5月	5月	むぎごはん トンテキたまねぎソース ひじきのマリネ みそしる ヨーグルト 牛乳	豚 ひじき わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし ヨーグルト 牛乳	米 麦 なたね油 砂糖 こま油 こま 玉ねぎ 大根 砂糖 なたね油 枝豆 人参 きゅうり じやが芋 長ねぎ ほうれんそう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g	
6月	6月	ごはん さはカレー やき なまあげとやさいのうまに りんご 牛乳	さば 豚 生揚げ さばぶし 牛乳	米 なたね油 生姜 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ さやいんげん りんご	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.0 g	
7月	7月	むぎごはん ホイコーローどん パンパンジー ^{てづくりアセロラゼリー} 牛乳	豚 生揚げ 味噌 鶏 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 ごま 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 クールゼリーの素	生姜 長ねぎ にんにく ピーマン 人参 竹の子 キャベツ しいたけ しめじ キャベツ きゅうり 人参 生姜 にんにく アセロラジュース	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
10月	10月	むぎごはん ハヤシライス キャベツのうめかつおあえ あおりんごゼリー 牛乳	豚 生クリーム かつお節 牛乳	米 大麦 なたね油 小麦粉 バター なたね油 砂糖 砂糖 キャベツ もやし 梅	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g	
12月	12月	むぎごはん しょうがやき コールスローサラダ 牛乳	豚 ツナ 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 バナナ	玉ねぎ 人参 長ねぎ さやいんげん 生姜 キャベツ コーン バセリ 玉ねぎ バナナ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 0.9 g
13月	13月	ごはん あかうおのレモンあげ こもくぎんひら すまじる 牛乳	赤魚 さつま揚げ 豚 かつお節 昆布 わかめ 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 じやが芋 こんにゃく なたね油 砂糖 麸 人参 えのき茸	レモン 生姜 人参 ごぼう 緹さや 生姜	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
14月	14月	にこみうどん ささみサラダ てづくりチョコマフィン 牛乳	鶏 なると 油揚げ さばぶし 鶏 牛乳	うどん なたね油 砂糖 こま ホットケーキミックス チョコレート バター なたね油 砂糖	人参 長ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.0 g
17月	17月	ごはん さけのむじやき からしあえ にくじやが 牛乳	鮭 豚 さばぶし 牛乳	米 なたね油 エッグケアマヨネーズ 人参 なたね油 しらたき ジャガイモ 砂糖	ほうれんそう もやし 人参 人参 玉ねぎ 長ねぎ 緹さや	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g
		にんじんのあざやかな色がもみじのように見える ことから、「もみじ焼き」と呼ばれます				

・食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

・給食当番はマスクの着用してください。

(ランドセルのポケットなどに1~2枚入れておくと、忘れたとき等に対応が出来ます。)

・給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。

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	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
18月	火	ごはん チヤーハン いかの二つみあげ ツナ 牛乳	チヤーハン ベーコン 大豆 いか ツナ 鶏卵 牛乳	米 なたね油 砂糖 砂糖 こま油 片栗粉 なたね油 砂糖 こま油 片栗粉	枝豆 人参 しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ にら もやし	エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.3 g
		いかはよく噛んでたべましょう！				
19月	水	ごはん とりのからあげ ツナサラダ なめこじる 6-1 No.1献立	鶏 まぐろ わかめ 豆腐 味噌 さばぶし 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 なたね油 砂糖 こま わかめ 豆腐 味噌 さばぶし 乳酸菌飲料 寒天 牛乳	枝豆 人参 まいたけ 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ なめこ バイン缶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.0 g
20月	木	ココアあげパン ミルメーク じゃことたいこんサラダ けんちんじる 6-2 No.1献立		コッペパン なたね油 砂糖 ミルメーク コーヒー なたね油 こま油 砂糖 なたね油 さといも こんにゃく 牛乳	大根 きゅうり 人参 大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g
21月	金	ごはん ぶりかけ こうやどうふいりたまごやき くわわかめのサラダ とんじる 牛乳		米 なたね油 ちりめん かつお節 卵 牛乳 ベーコン 凍り豆腐 チーズ くわわかめのサラダ 豚 豆腐 さばぶし 味噌 じやが芋 こんにゃく 牛乳	にんにく 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり キャベツ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g
25月	火	わかめごはん ししやもてんぶら インドに ネーブル 牛乳		米 大麦 なたね油 ししやも 青のり 豚 さつま揚げ うずら卵 牛乳	わかめごはんの素 プレミックス粉 なたね油 なたね油 ジャガイモ 砂糖 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g
26月	水	コーンちやめし こまえ ホテトチップス ひとくちおでん 牛乳		さばぶし 竹輪 がんもどき うずら卵 牛乳	米 なたね油 こま 砂糖 じゃが芋 なたね油 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.7 g
		寒い季節にうれしいおでんです いろいろな具材をたのしめてください！				
27月	木	やきチーズカレー パン レモンふう ブロッコリー サラダ ベーコン ポテト スープ とうにゅうブリ 牛乳	チーズ 豚 大豆 鶏 ベーコン とうにゅうブリ 牛乳	コッペパン なたね油 小麦粉 バター オーリーブオイル 砂糖 じゃが芋 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー コーン 玉ねぎ レモン 人参 玉ねぎ キャベツ バセリ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.3 g
28月	金	ごはん きんだらのさきょうやき こまつなごましようゆ さわにわん ほんかん 牛乳		たら 味噌 豚 昆布 かつお節 牛乳	米 なたね油 砂糖 こま 砂糖 小松菜 もやし 人参 人参 ごぼう しいたけ 長ねぎ ほんかん 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g
		旬(しゅん)の果物です				

栄養価の月平均値
エネルギー 567 kcal
たんぱく質 23.2 g
脂質 20.1 g
食塩相当量 2.1 g

6年生が家庭科の学習の時間に献立を考えました！

6年生が、栄養素・季節(旬)・いろいろについて学んだ内容を取り入れて献立を考えてくれました。

代表の献立はクラスで投票して決まりましたが、選ばれなかつた班の献立も個性があふれる素晴らしいものでした。

南行徳小学校のみなさんのために、栄養バランスや調理法を考えながら一生懸命献立を作成したので、楽しみにしていてくださいね♪

☆2月14日(金) 6-3 (1班) 「心も体もあたたまる給食」

煮込みうどん、ささみサラダ、チョコマフィン、牛乳

☆2月19日(水) 6-1 (1班) 「栄養バランスといろどりを意識した給食」

ご飯、とりのからあげ、ツナサラダ、なめこ汁、カルビスゼリー

☆2月20日(木) 6-2 (8班) 「おいしい給食」

ココアあげパン、じゃこと大根のサラダ、けんちん汁、ミルメーク、牛乳

