

2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

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	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		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	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	
2月		ワタナベさんのナポリタン	ぶた	カトニシカツカツ、さとう、エリンギ、マヨネーズ、ソーセージ、トマト、ニンジン	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.3 g	16月		ごはん	こめ		エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.5 g	肉じゃがはかく れた人気メニュー☆ 魚には京都の 西京みそを使いま す🍣
		コーンポタージュ	ベーコン きゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん コーン パセリ				ほっけのさいきょうやき	ほっけ みそ			
		がまくんクッキー	たまご		こむぎこ パター さとう チョコレート				キャベツのうめかつお	かつおぶし		ブロッコリー キャベツ うめ	
		牛乳	きゅうにゅう						にくじやが	ぶた けずりぶし こんぶ		なたねあぶら じゃがいも しらす さとう	
									はなみかん			にんじん たまねぎ みかん	
3火		なっばごはん		こめ	なめしのもと	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g	17火		しょうゆラーメン	なると わかめ こんぶ	ラーメン ごまあぶら	もやし にんじん コーン ほろりんそう ながねずしょうが	鶏や豚ガラを じっくり煮込んで スープを作りま す!! 袋めんは朝作り たてです。
		いわしのかばやき	いわし		しょうが				あげきょうざ	ぶた とうふ		しょうが にら はくさい	
		いそあえ	のり		もやし ほろりんそう にんじん えのきたけ				きゅうかきゅうり			きゅうり	
		けんちんじる	とり とうふ あぶらあげ けずりぶし こんぶ	ごまあぶら さといも こんにゃく	だいこん にんじん ながねぎ こまつな				まきばのあざヨーグルト	ヨーグルト			
		ぶくまめ(こくとう)	だいず						牛乳	きゅうにゅう			
4水		ごはん		こめ		エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.1 g	18水		ごはん	こめ		エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g	油揚げととり肉 を卵でとじたど んぶり☆ スイートポテト は人気メニュー です🍌
		マーボーどうふ	ぶた みそ とうふ	なたねあぶら さとう てんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ にら				あぶたまどん(ぐ)	とり あぶらあげ たまご けずりぶし こんぶ	さとう てんぷん	たまねぎ みつば	
		ちゅうかコーンたまごスープ	とり たまご	てんぷん	コーン たまねぎ にんじん こまつな				みそじる(はくさい・とうふ)	あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし こんぶ		はくさい にんじん ながねぎ	
		りんご			りんご				わかったさんのスイートポテト	なまクリーム きゅうにゅう	さつまいも さとう パター		
		牛乳	きゅうにゅう						牛乳	きゅうにゅう			
5木		ツナピラフ	ベーコン ツナ	こめ パター オリーブオイル	コーン にんじん たまねぎ パセリ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.0 g	19木		ごはん	こめ		エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g	揚げた魚に特 製レモンソース をかけます🍷 マリネだとひじ きも食べやすそ う。
		タンドリーチキン	とり ヨーグルト		レモン				ホキのレモンソース	ホキ		レモン	
		ジュリアンスープ	ぶた ベーコン		たまねぎ キャベツ にんじん パセリ				ひじきのマリネ	ひじき ちくわ		きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ りんご	
		パンナコッタふうデザート(みかん)							はるさめスープ	とり とうふ		はくさい にんじん トウモロコシ じゃがいも	
		牛乳	きゅうにゅう						かんこくふうのり	のり			
6金		ごはん		こめ		エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g	20金		ナン	ナン		エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.5 g	6-2のナンパー ワンこんだて☆ 「ナンちやってカ レー」 名前もステキで すね!!
		ぶたどん(ぐ)	ぶた けずりぶし こんぶ	しらす なたねあぶら さとう てんぷん	にんじん たまねぎ えだまめ りんご				キーマカレー	ぶた だいず	なたねあぶら	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム ほろりんそう	
		みそじる(だいこん・わかめ)	あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし こんぶ		だいこん にんじん ながねぎ				シーザーサラダ	ベーコン チーズ	エッグゲアマヨネーズ さとう クルトン	キャベツ きゅうり コーン レモン	
		ブタさんのシュガードーナツ	とうふ たまご	ホットケーキミックス なたねあぶら さとう					サキサキチーズ	チーズ			
		牛乳	きゅうにゅう						ミルメーク(ココア)		ミルメークココア		
9月		ごはん		こめ		エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g	24火		テーブルロール	テーブルロール		エネルギー 589 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g	人気のポテトサ ラダのかくし味 は、コンソメとワ インビネガーで す♥
		ブルコギふうやきにく	ぶた	なたねあぶら さとう ごま てんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン もやし ながねぎ りんご				どりにくのマスタードやき	とり		てんぷん	
		はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ もやし にんじん きゅうり				ポテトサラダ	じゃがいも エッグゲアマヨネーズ さとう		きゅうり コーン たまねぎ	
		おぶのラスク		やきふ パター さとう					ミネストローネスープ	しらいんげん じゃがいも ぶた		にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト ベースト	
		牛乳	きゅうにゅう						いちごミックスジャム	きゅうにゅう		いちごジャム	
10火		ごはん		こめ		エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g	25水		ごはん	こめ		エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.8 g	シチューは、ま ずワインと ローリエで肉 をじっくり煮込 みます🍷
		とりてん	とり	てんぷらこ なたねあぶら	ほうろりんそう にんじん もやし たくあん				ブラウンシチュー	ぶた なまクリーム	なたねあぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ トマト	
		なっとうかあちゃんのなっとうあえ	なっとう のり		だいこん えのきたけ にんじん みつば				サラミのサラダ	ソファサラミ	なたねあぶら オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ りんご	
		ちくわとえのきのすましじる	とり ちくわ とうふ けずりぶし		みかん				りんご			りんご	
		はなみかん							牛乳	きゅうにゅう			
12木		ごはん		こめ		エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.6 g	26木		ごはん	こめ		エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g	「かおり漬け」 は昆布茶を使う のがポイント。は し休めにビッタ リです☆
		さげのみそマヨやき	さげ みそ あおのり	エッグゲアマヨネーズ	きゅうり にんじん キャベツ				さばのカレーやき	さば		たまねぎ	
		しおだれキャベツ		ごまあぶら ごま					きゅうりのかおりづけ	ごま ごまあぶら		きゅうり	
		さわにわん	ぶた けずりぶし	さといも	にんじん だいこん じゃがいも えのきたけ みつば				さつまじる	ぶた とうふ みそ かつおぶし こんぶ	なたねあぶら さつまいも	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	
		もものゼリー		クールゼリーのもと	ももかん ももジュース				みかんゼリー	アガー	さとう	みかんジュース みかんかん	
13金		牛乳	きゅうにゅう						牛乳	きゅうにゅう			
		チーズロール		こめ		エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.6 g	27金		ごはん	こめ		エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g	とんかつは、ヒ レ肉を使って ソースにこだわ ります!! サラダはかつお 節入り♥
		ハンバーグ	ぶた とうふ	はくさい じゃがいも さとう	たまねぎ				とんかつ	ぶた		たんぱく質	
		コールスローサラダ	ハム	なたねあぶら オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご				りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつおぶし		きゅうり キャベツ トマト コーン	
		ABCスープ			こまつな はくさい たまねぎ にんじん				かきたまじる	たまご とうふ けずりぶし		えのきたけ にんじん こまつな	
		フレンチグレイプ(チョコ)	ワイン						はつがげんまいふりかけ				
		牛乳	きゅうにゅう						ジョア(ブルーベリー)	ジョア			

今月は、「校長先生大好きメニュー」「6-2ナンパーワンこんだて」とスペシャルメニューがいっぱいです。
6-2の家庭科の授業では、まず一人一人が給食のこんだてを考え、それを持ち寄ってグループごとに話し合い、プレゼンテーションを行いました。栄養バランスだけでなく、みんなが好きなメニュー、ネーミングなど、どのこんだてにも素敵な工夫がありました。ぜひご家庭でも、2月のメニューを話題にしてみてください。



白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます
ごさいます



節分には、「季節を分ける」という意味があります。
今年は2月4日が「立春」であるため、その前日の2月3日が節分の日となります。豆をまくことで家の中に悪いものが入らないようにします。また北海道や東北では、落花生をまく地域もあるそうです。

栄養価の月平均値		基準値
エネルギー	600 kcal	650 kcal
たんぱく質	24.8 g	27.0 g
脂質	21.4 g	19.6 g
食塩相当量	2.2 g	2.0 g