



令和4年度 2月 予定献立表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	水	ツナごはん	○	ツナ	こめ 米	にんじん、たまご、マッシュルーム	620 kcal	
		クラムチャウダー		あさり、ベーコン、牛乳、チーズ	じゃがいも、油、バター、小麦粉	にんじん、たまご、エリンギ、パセリ	22.7 g	
		きゃべつとコーンのソテー		ベーコン	バター	コーン、きゃべつ、ほうれんそう	19.8 g	
		りんご				りんご	2.1 g	
2	木	スパゲティポロネーゼ	○	豚肉、大豆、レバー	スパゲティ、オリーブオイル	にんにく、セロリ、たまご、トマト	646 kcal	3年 校外学習
		ポトフ		豚肉、ウィンナー	じゃがいも、オリーブオイル	たまご、にんじん、きゃべつ、かぶ、ブロッコリー	25.5 g	
		ブルーベリーマフィン		たまご、豆乳	ミックス粉、砂糖、バター	ブルーベリージャム	20.5 g	
							2.0 g	
3	金	大豆ごはん	○	大豆、青のり	こめ、さとう 米、砂糖		645 kcal	節分献立
		鯛のごまがらめ		鯛	でんぷん、あぶら、さとう 澱粉、油、砂糖、ごま		29.0 g	
		望わかめのきんぴら		豚肉、きんぴら、さつま揚げ	こんにゃく、油	にんじん、ごぼう、いんげん	20.5 g	
		いなか汁		豆腐、さば節、みそ、こんぶ	里いも、こんにゃく	なめこ、ごぼう、だいこん、ねぎ	2.2 g	
		福豆		大豆				
6	月	ビビンバ(ごはん)	○		こめ 米		617 kcal	
		ビビンバ(具)		豚肉、みそ	あぶら、さとう、ごま、ごま油 油、砂糖、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、ぜんまい、にんじん、もやし、小松菜	25.1 g	
		中華風コーンスープ		とり肉、たまご	でんぷん、あぶら 澱粉、ごま油	たまご、にんじん、白菜、コーン、チンゲンサイ	16.4 g	
		りんご				りんご	1.8 g	
7	火	ごはん	○		こめ 米		628 kcal	
		生揚げの肉づめ煮		生揚げ、豚肉、たまご、さば節	でんぷん、さとう 澱粉、砂糖	ねぎ、しょうが	26.9 g	
		友禅あえ		かまぼこ、たまご	さとう 砂糖	小松菜、だいこん、にんじん	20.3 g	
		五色汁		あぶら、かつお節	里いも	だいこん、大根、にんじん、ねぎ	1.5 g	
		みかん				みかん		
8	水	ハヤシライス(ごはん)	○		こめ 米		672 kcal	定例研
		ハヤシライス(ルウ)		豚肉	あぶら、さとう、小麦粉、バター 油、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、セロリ、たまご、にんじん、しめじ	26.1 g	
		ツナサラダ		ツナ	ごま、オリーブオイル	きゃべつ、にんじん、きゅうり、コーン、たまご	23.3 g	
		パリッシュ		パリッシュ(小魚)			1.9 g	
9	木	ひじきごはん	○	ひじき、とり肉、油揚げ、かつお節	こめ、さとう 米、砂糖	にんじん、たけのこ、きぬさや	602 kcal	
		焼きししゃも		ししゃも			24.0 g	
		けんちん汁		とり肉、豆腐、油揚げ、こんぶ、さば節	じゃがいも、こんにゃく、ごま油	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、小松菜	14.5 g	
		ひとくちゼリー			ゼリー		1.8 g	
10	金	セレクト揚げパン(きなこ)	○	きなこ	パン、油、砂糖		745 kcal	6年2組 ナンバーワン 献立
		セレクト揚げパン(ココア)			パン、油、砂糖、ココアパウダー		24.3 g	
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、きゃべつ	23.6 g	
		コーンポタージュ		牛乳、豆乳、クリーム	小麦粉、バター、クルトン	コーン、たまご	2.3 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
13	月	ごはん	○		こめ 米		601 kcal	学校保健委員会
		鮭の幽庵焼き		鮭		ゆず	27.6 g	
		おかかあえ		おかか	さとう 砂糖	小松菜、もやし、にんじん、コーン	12.3 g	
		かきたま汁		たまご、なると、豆腐、さば節、こんぶ		たまご、にんじん、えのき、ほうれんそう	1.9 g	
いよかん			いよかん					
14	火	チョコパン	○	クリーム	パン、チョコレート		660 kcal	パティシエ献立
		タンドリーチキン		とり肉、ヨーグルト	あぶら 油	にんにく、しょうが、たまご	27.7 g	
		ジャーマンポテト		ハム	バター、じゃがいも	パプリカ、コーン	20.1 g	
		ポパイスープ		とうふ、わかめ	ごま	ほうれんそう、ねぎ	2.0 g	
		いちご				いちご		
15	水	天津飯(ごはん)	○		こめ 米		606 kcal	
		天津飯(薄焼き卵)		たまご			24.4 g	
		天津飯(甘酢あん)		豚肉、えび、かにかま	あぶら、さとう、あぶら、でんぷん 油、砂糖、ごま油、澱粉	にんにく、しょうが、たまご、たけのこ、ねぎ、きくらげ、しいたけ	19.6 g	
		ナムル		ハム	ごま、さとう、ごま油	にんじん、小松菜、きゃべつ、もやし、にんにく	2.0 g	
		お麩のラスク			麩、バター、砂糖			

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
16	木	ごはん	○		こめ 米		702 kcal	
		かぼちゃコロッケ		ベーコン、チーズ	じゃがいも、油、バター、こま、小麦粉、パン粉	かぼちゃ、玉ねぎ	25.0 g	
		じゃこサラダ		しらす	砂糖、オリーブオイル、こま	きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	20.3 g	
		生あげのみそ汁		生あげ、みそ、かつお節		玉ねぎ、にんじん、白菜、しめじ	2.1 g	
17	金	キムチごはん	○	豚肉	こめ 米、こま、砂糖、油	にんじん、キムチ、しょうが	621 kcal	授業参観 低学年 なのはな
		豚肉の香味焼き		豚肉	こま、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし	26.3 g	
		にらたまスープ		たまご、かにかま	でんぷん 澱粉	にら、玉ねぎ	19.1 g	
		りんご				りんご	1.9 g	
20	月	ごはん	○		こめ 米		703 kcal	6年1組 ナンバーワン 献立
		ハンバーグ・デミグラスソース		豚肉、とり肉、豆腐、たまご、牛乳	パン粉、砂糖	しめじ、マッシュルーム	29.1 g	
		茹でキャベツ				きゃべつ	19.1 g	
		コンソメスープ		ベーコン、豚肉	じゃがいも、オリーブオイル	にんじん、セロリ、玉ねぎ、白菜、小松菜	1.9 g	
ヨーグルト	ヨーグルト							
21	火	あぶたま丼(ごはん)	○		こめ 米		611 kcal	
		あぶたま丼(具)		豚肉、油揚げ、たまご、かつお節	砂糖、でんぷん 澱粉	玉ねぎ、エリンギ、みつば	26.3 g	
		白菜のみそ汁		みそ、かつお節		白菜	16.3 g	
		豆乳抹茶ゼリー		豆乳、エースアガー	砂糖		2.0 g	
22	水	塩ラーメン(中華めん)	○		ちゅうか 中華めん		660 kcal	授業参観 高学年
		塩ラーメン(スープ)		豚肉、うずらたまご、なると、さば節	こま、油	きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく	27.6 g	
		中華きゅうり			砂糖、ごま油	きゅうり	18.1 g	
		バナナとプルーンのケーキ		たまご、牛乳	こむぎこ 小麦粉、砂糖、バター	バナナ、プルーン	1.8 g	
24	金	ごはん	○		こめ 米		619 kcal	
		いなだの照り焼き		いなだ	砂糖		28.5 g	
		納豆あえ		納豆、のり		ほうれんそう、白菜	17.8 g	
		豚汁		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、さば節	こんにゃく、里いも、油	にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、えのき	2.0 g	
オレンジ			オレンジ					
27	月	中華丼(ごはん)	○		こめ 米		622 kcal	
		中華丼(具)		豚肉、いか、えび、うずらたまご	油、でんぷん 澱粉	にんじん、たけのこ、きくらげ、しいたけ、白菜、玉ねぎ、きぬさや	26.5 g	
		かきたま汁		たまご、豆乳、さば節、こんぶ	でんぷん 澱粉	しいたけ、えのき、ほうれんそう	15.4 g	
		ミルクプリン		牛乳、豆乳、寒天	砂糖		1.7 g	
28	火	ごはん	○		こめ 米		704 kcal	6年生 ありがとう 集会
		チキンカレー		とり肉、チーズ	じゃがいも、はちみつ、油、バター、砂糖、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご	22.8 g	
		コールスローサラダ		糸 寒天	ごま、砂糖、オリーブオイル	きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	27.0 g	
		クレープ			クレープ		2.3 g	

☆栄養量の基準値 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2.0g 未満
 今月の平均給与量 【中学年】：I栄養 - 647kcal、たんぱく質26.1g、脂質19.2g、塩分2.0g

☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

こんげつ もくひょう
今月の目標

かんしゃ た
感謝して食べよう!

がつ か せつぶんこんだて
2月3日 節分献立

福

2月3日は節分ですね。節分の代表的な習慣といえば「豆まき」ですが、そのほかに「鰯」や「めざし」の頭を玄関にかざるところもあります。また、節分の夜にこれらを食べる家庭もあります。鰯やめざしを焼くと、とてもにおいします。このにおいて鬼を追いはらうという意味があります。節分に鰯を食べる習慣があるところは多いそうです。鰯は栄養があり、体によい食べものなので、むかしから悪いことを追いはらう力があるとされてきたのでしょう。

3日は、節分にちなんで「大豆ごはん」と「鰯のごまがらめ」を作ります。

ナンバーワン献立を、食べよう!

ナンバーワン献立は、6年生が考えた献立です。6年生は、家庭科の授業で栄養の勉強をしました。そして、信篤小のみんなに食べてほしい献立を考えました。それぞれのクラスで決めたテーマにそった献立です。

10日(金) 6年2組 「みんなだいすき こんだてメニュー」 20日(月) 6年1組 「みんな楽しく、あたたまるう」