



令和2年度

2月 よていこんだて表

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	あかいりょう 赤色の食品・ ちにく 肉(血や肉になる)	きいろ 黄色の食品・ ねつちから 熱(熱や力のもとになる)	みどりいろ 緑色の食品・ からだちょうし 体の調子を整える	I利ギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	月	ごはん	○		こめ 米		627 kcal	
		ヘルシーハンバーグ		豚肉、とり肉、たまご、とうふ、おから、牛乳	パン粉、砂糖	しょうが、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム	25.0 g	
		海草サラダ		かいそう 海草	砂糖、ごま	もやし、コーン、セロリ	18.2 g	
		コンソメ野菜スープ		ベーコン	バター	にんにく、にんじん、きゃべつ、玉ねぎ、セロリ	2.0 g	
		みかん				みかん		
2	火	大豆ごはん	○	大豆、のり	こめ 米、砂糖		625 kcal	節分献立
		イワシのごまがらめ		イワシ	でんぷん 澱粉、あぶら 油、砂糖、ごま		25.7 g	
		茎わかめのきんぴら		豚肉、さつま揚げ、茎わかめ	あぶら 油、こんにやく、砂糖	しょうが、にんじん、ごぼう、いんげん	18.0 g	
		いなかつ汁		豆腐、さば節、みそ、こんぶ	さといも、こんにやく	なめこ、ごぼう、大根、ねぎ	2.3 g	
3	水	セサミトースト	○		パン、砂糖、マーガリン、ごま		657 kcal	6の3 ナンバーワン 献立
		フライドチキン		とり肉	でんぷん 澱粉、あぶら 油	しょうが	27.0 g	
		ポテトサラダ		ハム	じゃがいも、ごま、砂糖、ごま油	にんじん、きゅうり	24.8 g	
		ABCスープ		とり肉	マカロニ	セロリ、玉ねぎ、にんじん、白菜、ブロッコリー	2.2 g	
		いちご				いちご		
4	木	ごはん	○		こめ 米		616 kcal	
		赤魚のからししょうゆかけ		あかうお 赤魚	砂糖、あぶら 油、でんぷん 澱粉	しょうが、ねぎ	25.8 g	
		おかかあえ		おかか		ほうれんそう、もやし、にんじん、えのき	15.3 g	
		豚汁		豚肉、とうふ、油揚げ、さば節、みそ	こんにやく、さといも、あぶら 油	にんじん、ねぎ、大根、ごぼう	2.2 g	
		はるみ				はるみ		
5	金	ごはん	○		こめ 米		636 kcal	
		手作りふりかけ		ひじき、しらす	ごま、砂糖		23.4 g	
		家常豆腐		豚肉、なまあ 生揚げ	砂糖、あぶら 油、でんぷん 澱粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、きゃべつ、ピーマン、しいたけ、たけのこ	18.7 g	
		パンサンスー		たまご	はるさめ 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	にんじん、きゅうり、もやし	1.9 g	
		みかん				みかん		
8	月	ごはん	○		こめ 米		691 kcal	
		かぼちゃコロッケ		ベーコン、チーズ	じゃがいも、あぶら 油、バター、ごま、小麦粉、パン粉	かぼちゃ、玉ねぎ	24.0 g	
		じゃこサラダ		しらす	あぶら 油、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	22.1 g	
		生あげのみそ汁		なま 生あげ、みそ、かつお節		玉ねぎ、にんじん、白菜、しめじ	2.2 g	
		みかん				みかん		
9	火	ごはん	○		こめ 米		637 kcal	
		サバのオレンジ煮		サバ	砂糖	しょうが、オレンジピューレ、ねぎ	24.5 g	
		からしあえ			砂糖	ほうれんそう、もやし、にんじん	17.0 g	
		沢煮椀		豚肉、さば節	こんにやく、でんぷん 澱粉	ごぼう、きぬさや、たけのこ、しいたけ、大根、にんじん	2.1 g	
		りんご				りんご		
10	水	ごはん	○		こめ 米		604 kcal	
		ビビンバ		豚肉、みそ	あぶら 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	19.8 g	
		中華風コーンスープ		とり肉、たまご	でんぷん 澱粉、あぶら 油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、白菜、コーン、チンゲンサイ	16.3 g	
		りんご				りんご	1.9 g	
12	金	チョコパン	○	クリーム	パン、チョコレート		655 kcal	ハッピー 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、玉ねぎ	27.5 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	21.8 g	
		ポパイスープ		とうふ、わかめ	ごま	ほうれんそう、ねぎ	2.1 g	
15	月	チャーハン	○	なると、焼き豚	こめ 米、あぶら 油		607 kcal	
		ぎょうざ		豚肉、とうふ、おから	ぎょうざの皮、春雨、ごま油	しょうが、きゃべつ、にら	20.9 g	
		中華スープ		豚肉、とうふ	あぶら 油、でんぷん 澱粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、白菜、えのき、ほうれんそう	16.2 g	
		みかん				みかん	1.6 g	
16	火	ごはん	○		こめ 米		613 kcal	
		イナダの照り焼き		イナダ	砂糖		25.2 g	
		いそあえ		のり	砂糖、あぶら 油	えのき、きゃべつ、にんじん、小松菜	17.5 g	
		真だくさんのみそ汁		とうふ、油あげ、みそ、さば節	こんにやく	ねぎ、ごぼう、にんじん、大根	2.0 g	
		りんご				りんご		

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初ギ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
17	水	カレーうどん	○	とり肉、さば節、うすらのたまご、こんぶ	うどん、油	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん	700 kcal	
		ビーンズサラダ		大豆、ハム	砂糖、油	きゅうり、きゃべつ、コーン、玉ねぎ	27.4 g	
		抹茶蒸しパン		牛乳、たまご、あずき	ミックス粉、長いも、はちみつ、バター		23.2 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト		2.0 g		
18	木	ごはん	○		こめ米		607 kcal	
		中華丼の具		豚肉、いか、えび、うすらのたまご	油、でんぷん澱粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、きくらげ、しいたけ、苔類	25.5 g	
		かぶのサラダ		ハム	砂糖、油	かぶ、きゅうり	15.7 g	
		かきたま汁		たまご、とうげん、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	1.8 g	
19	金	サンドウィッチ	○	ハム、チーズ	パン		668 kcal	6の4 ナンバーワン 献立
		とりのから揚げ		とり肉、	でんぷん澱粉	しょうが	28.8 g	
		フレンチサラダ			オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、コーン、玉ねぎ	24.0 g	
		トマト				トマト	2.3 g	
		オニオンスープ		ベーコン	あぶら油	たまご玉ねぎ、パセリ		
		いちごゼリー				ゼリー		
22	月	ごはん	○		こめ米		632 kcal	
		チキンカレー		とり肉、チーズ	じゃがいも、はちみつ、あぶら、バター、砂糖、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、	17.1 g	
		コールスローサラダ		いとかんてん糸寒天	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	19.0 g	
		りんご				りんご	2.0 g	
24	水	キムチごはん	○	豚肉	こめ米、あぶら油、ごま、砂糖	キムチ、にんじん、しょうが	613 kcal	
		豚肉の香味焼き		豚肉	ごま、ごま油	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ	25.4 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	20.4 g	
		りんご				りんご	2.1 g	
25	木	ごはん	○		こめ米		667 kcal	6の1 ナンバーワン 献立
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、青のり	こむぎこ、あぶら小麦粉、油		27.6 g	
		納豆あえ		納豆、のり		ほうれんそう、白菜	17.2 g	
		さつま汁		豚肉、油揚げ、豆腐、さば節、みそ	さつまいも、あぶら油	にんじん、ごぼう、大根、ねぎ	2.1 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
26	金	ごはん	○		こめ米		632 kcal	6の2 ナンバーワン 献立
		ガーリックチキン		とり肉	あぶら油	にんにく	26.0 g	
		春雨サラダ		ハム	春雨、砂糖、ごま	コーン、きゃべつ、もやし、きゅうり	13.8 g	
		ミネストローネ		豚肉、じゃがいも	マカロニ、オリーブオイル、砂糖	にんにく、玉ねぎ、セロリ、にんじん、かぶ、トマト	2.0 g	
		いちごタルト			いちごタルト			

☆栄養価基準値 【中学年】：I初ギ - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2g未満

今月の平均給与量【中学年】：I初ギ -638 kcal、たんぱく質24.8g、脂質18.8g、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、ご了承ください。

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！



2月2日 節分献立



2月2日は節分ですね。節分の代表的な習慣といえは「豆まき」ですが、そのほかにイワシやメザシの頭をげんかん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。イワシやメザシを焼くと、とてもにおいます。このにおいで鬼を追いはらうという意味があります。節分にイワシを食べる習慣があるところは多いそうです。イワシは栄養があり、からだ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。

2日は、節分にちなんで「大豆ごはん」と「イワシのごまがらめ」を作ります。

ナンバーワン献立を、食べよう！

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。お楽しみに。

- 3日(水) 6年3組 「洋食パラダイス」
- 19日(金) 6年4組 「ピクニック」
- 25日(木) 6年1組 「バランスの良い食事」
- 26日(金) 6年2組 「スタミナランチ」



給食の前には、 きれいに手を洗いましょう！

手は、いろいろなものを触るので目に見えないよごれや菌、ウイルスなどがついてることがあります。そして、そのよごれを別の場所に運んでしまいます。手や食べものについてウイルスが体の中に入ると、病気になってしまいます。

病気を予防するために、石けんをつかって正しい手洗いをしましょう。

