

# 2月の予定献立表

令和5年度

今月の目標・・・感謝して食べよう。

市川市立普谷小学校

日	曜日	こんだて			血や骨、肉をつくる食品 (色のグループ)	熱や力になる食品 (色のグループ)	からだの調子を整える食品 (色のグループ)	栄養量			
		しゅしょくおかず(主菜) デザート 牛乳	おかず(副菜)	牛乳				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
1	木	スパゲティ ミニトナース(☆) カリフラワーサラダ はなみかん	○	だいす ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こめこ さとう バター	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト カリフラ ワー ブロッコリー きゅうり みかん	672	26.7	21.5	1.9	
2	金	ごはん こんさいじる いわしのかばやき のりあえ ごとうだいす	○	いわし かつおぶし のり あぶらあげ さとう みそ だいす ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ほうれんそう もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	610	27.5	19.6	2.4	
5	月	ごはん ドライカレー(☆) ブルーベリーいちごヨーグルト	○	だいす ぶたにく ハム ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター さとう ごま	にんじん にんにく たまねぎ コーン さやいんげん きゅうり にんじん だいこん ブルーベリー いちご ナタデココ	643	21.3	21.7	2.8	
6	火	ごはん キムチスープ あつあげのポークチャップ あおりのポテト	○	なまあげ ぶたにく あおりの とうふ たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	にんにく しょうが もやし はくさい えのき しいたけ ねぎ たら	621	27.8	25.6	2.2	
7	水	ごはん マニボードン(☆) パンサンスー さつまいものミルクに	○	ぶたにく だいす みそ とうふ やきぶた ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ さつまいも バター	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ たら キャベツ もやし	667	25.8	22.4	2	
8	木	コッペパン セルフたまごサンド(☆) ミニトナースー ごまドレサラダ オレンジゼリー	○	たまご ぶたにく とりにく だいす たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう でんぶん ごま あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな みずな きゅうり オレンジ	625	23.6	29.9	2.8	
9	金	コーンちやめし たまごとわかめのスープ とうふのふわふわあげ みかんクレープ	○	ぶたにく わかめ とうふ さけ ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら	コーン はくさい チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが しいたけ レモン みかん	599	22.1	22.5	2.1	
13	火	ごはん・てつくりひききりかき にくじゃがコロッケ ツナとまりほだいのサラダ いちご ミルク(コーヒーあじ)	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおりの ぶたにく ツナ のり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん こまつな きりほだいの いちご	619	20.1	22.3	1.7	
14	水	エクレアパン チリコンカン グリーンサラダ カフェオレゼリー	○	しろいんげんまめ ぶたにく だいす ベーコン ハム とうにゅう ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゅうり コーン	645	22.4	27.0	2.3	
15	木	ごはん じゃがぶたまんぢ たまごやき いそかあえ ぼんかん	○	ぶたにく たまご のり ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ はくさい こまつな たら にんじん こまつな えのき ぼんかん	608	28.6	18.6	2.3	
16	金	オン かいそうサラダ きなこピンス ネーブル	○	ぶたにく うすらたまご かいそう ヨーグルト かいそう ちくわ ひよこまめ ぎゅうにゅう	ナン あぶら じゃがいも こめこ マーガリン さとう さつまいも でんぶん	しょうが たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ トマト コーン キャベツ こまつな ネーブル	550	23.7	20.7	2.5	

日	曜日	こんだて			血や骨、肉をつくる食品 (色のグループ)	熱や力になる食品 (色のグループ)	からだの調子を整える食品 (色のグループ)	栄養量			
		しゅしょくおかず(主菜) デザート 牛乳	おかず(副菜)	牛乳				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
19	月	ごはん ずきやきどん(☆) かきたま汁 やさしいチップ ふじさんゼリー	○	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ しらたき あぶら さとう でんぶん さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい こまつな かぼちゃ れんこん	597	23.4	19.0	2	
20	火	ごはん ガバオライス(☆) フォニ じゃがいもとだいすのいそかあえ	○	とりにく だいす あおりの ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう フォニ じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン ピーマン コーン パジル しょうが にんじん ねぎ こまつな もやし	616	27.1	19.5	2.1	
21	水	ごはん にくじゃが あけだしとうふ なつとうあえ ネーブル	○	ぶたにく とうふ なつとう のり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こめこ でんぶん	にんじん たまねぎ ただのこ さやいんげん しょうが だいこん ほうれんそう ネーブル	600	25.7	16.8	1.6	
22	木	やきそば とりのからあげ ひじきポテトサラダ	○	ぶたにく あおりの とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら こめこ じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	597	28.2	30.8	2.7	
26	月	ごはん あぶたまどん(☆) けんちんじる あかあえ いちご	○	あぶらあげ たまご のり とうふ とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん こねぎ みつば だいこん ごぼう ねぎ もやし こまつな いちご	611	29.8	22.9	2.5	
27	火	ごまじやごはん さばのみそに おろしあえ いちかりんとう	○	ちりめんじゃこ さば みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう でんぶん さつまいも あぶら	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう なめこ	607	23.5	20.1	2	
28	水	ごはん なまあげのにくみそに ほっけフライ こしきあえ	○	ぶたにく みそ なまあげ ハム ほっけ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ ただのこ しいたけ さやいんげん うめ もやし ほうれんそう	643	30.8	24.9	2.3	
29	木	にこみうどん あげししゃも とうみょうのちゅうかあえ レーズンケーキ	○	うすらたまご ぶたにく なまあげ ししゃも ハム とうにゅう たまご ぎゅうにゅう	うどん でんぶん あぶら ごま マーガリン さとう こむぎこ	しいたけ にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう とうみょう もやし レーズン	576	24	29.9	1.8	
2月の平均値								616	25.4	22.9	2.2

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、補修(必要な場合)をよろしく願いたします。

### Let's think about our food! ~オリジナルカレーを考えよう!



6年生が外国語の授業で栄養も考えてオリジナルカレーの具を考えました。

1組、2組共にナンカレーが選ばれたので、給食では2クラスのカレーの具を合体させて作りました。

16日に登場します。どんぐりカレーになるか、楽しみにしてくださいね!

# 給食だより 2月

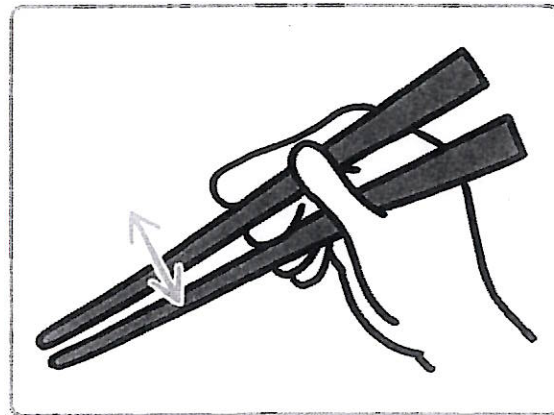
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりすいみんをとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

## はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

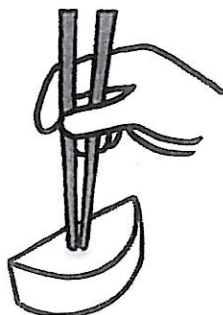
### 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



### やってはいけないはしの使い方

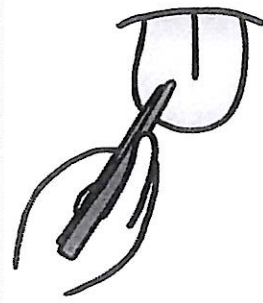
さしばし



さぐりばし



ねぶりばし



よせばし

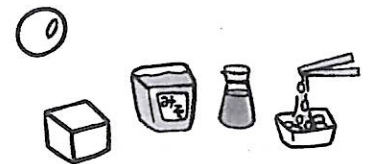


# 豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

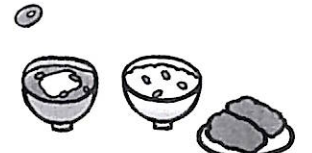
### 大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なため「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



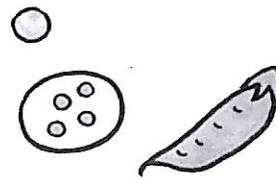
### 小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が麗やかになるということで、赤飯などにも使われます。



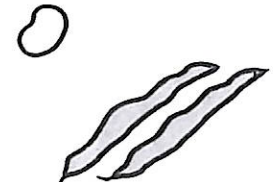
### えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



### いんげん豆

この豆を伝えたと言われているこの偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



### ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



### そらまめ

夏に、さやむきをしましたね。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県のお郷土料理のしょうゆ豆が有名です。



### ひよこ豆 (ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力がもりもり出てきそうな名前ですね。



### レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。

