



2月の予定献立表



令和4年度

今月の目標・・・感謝して食べよう。

市川市立菅谷小学校

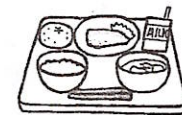
日	曜日	こんだて		牛乳	血や骨、肉をつくる食品 （色のグループ）	熱や力になる食品 （色のグループ）	体の調子を整える食品 （色のグループ）	栄養量			
		おかず（主菜）	おかず（副菜）					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
1	水	ごはん じゃがいもとりにくのあげ わふうミニトースト なつとうあえ いちご	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく だいす ひじき たまご とうふ なつとう のり かつおぶし	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま パンこ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン ごぼう ほうれんそう いちご	681	27.8	21.3	1.6
2	木	うどん カレーうどん（ぐ） マゼドアンサラダ チヌコチップスノン	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ハム	うどん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ バター チョコレート アーモンド	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん こまつな きゅうり コーン	679	21.5	24.3	2.8
3	金	ごはん はくさいとわかめのみそしる いわしのなばやし いそあえ こくとうだいす（せつぶんです）	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ いわし あおりのり だいす	こめ でんぶん あぶら さとう でんぶん	はくさい たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし	615	26.3	19.4	1.9
6	月	ごはん かみかみなきあげどん（ぐ） とんじり シユワシユワゼリー	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう さきいか だいす くきわかめ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん みつば たまねぎ ほうれんそう ねぎ だいこん ごぼう レモン みかん	679	23.4	16.9	3
7	火	ごはん よしのじり ぎんだらのさいきょうみそやき あろしあえ いちご	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ぎんだら みそ かつおぶし	こめ こんにやく でんぶん さとう	ねぎ にんじん しいたけ こまつな だいこん ほうれんそう なめこ いちご	612	27.8	20.5	1.8
8	水	ごはん インドに さといものまんまるフロッケ こまつあえ	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう ふたにく さつまいも うずらたまご とりにく みそ たまご わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう さといも こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん セロリ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	653	25.8	19.3	2.4
9	木	ツナのとマトスバグティ やきにくサラダ カップケーキ いちご	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう ツナ ふたにく たまご	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ セロリ トマト パプリカ しょうが キャベツ きゅうり にんじん いちご	637	26.7	20.6	2.1
10	金	きんたくごはん トック ヤンニョムチキン ネーブル	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご	こめ むぎ ごま さとう トック でんぶん あぶら	はくさい だいこん にんじん ねぎ もやし こねぎ しょうが にんにく ネーブル	692	28.4	27.1	2.9
13	月	ごはん ドライカレー（ぐ） かいそうサラダ オタデココのヨーグルトあえ	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう だいす ふたにく かいそう ちくわ ヨーグルト	こめ むぎ バター あぶら さとう	にんじん にんにく たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ こまつな パイン いちご みかん バナナ オタデココ	640	21.2	18.6	2.7
14	火	エクセラパン チリコンカン こまつサラダ りんご	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう ふたにく だいす ベーコン	パン チョコレート あぶら じゃがいも ごま 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 サラダな みずな きゅうり りんご	660	21.6	26.7	2.3
15	水	ごはん マーボー豆腐 とうみょうのちゅうかあえ じゃがもち ネーブル	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう ふたにく だいす とうふ みそ ハム	こめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ にら とう みょう もやし ネーブル	696	26.9	23.0	2.3

日	曜日	こんだて		牛乳	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）	体の調子を整える食品 （色のグループ）	栄養量			
		おかず（主菜）	おかず（副菜）					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
16	木	ごはん いなかじり きんめだいのわふうソースがけ にくみそあえ いちご	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ きんめだ ふたにく いちご	こめ あぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ ほうれんそう いちご	643	26.7	20.9	2.4
17	金	チキーンハン あげぎょうざ はるさめサラダ みかんクレープ （6-1だいひょうこんだて）	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう ハム たまご だいす ふたにく とりにく こめこ	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ はるさめ ごま さとう みかん	にんにく ねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ にら ごぼう きゅうり ブロッコリー	650	22.3	26.2	2.3
20	月	ごはん あぶたまどん（ぐ） こんさいじり おひたし オレンジゼリー	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご のり とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	たまねぎ にんじん こねぎ みつば ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな オレンジ	687	27.2	21.0	3
21	火	ちやめし おでん こまつあえ スイートポテト	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう がんもどき じゃがいも ちくわ こんにやく うずらたまご たご	こめ さとう こんにやく じゃがいも さといも さつまいも バター ごま なまクリーム	だいこん こまつな もやし にんじん しめじ	657	22.2	19.1	2.9
22	水	はちみつレモントースト クラムチャウダー シーザーサラダ りんご （6-2だいひょうこんだて）	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう とりにく あさり ベーコン チーズ とうふ なまあげ	パン はちみつ さとう バター じゃがいも こめこ あぶら マヨネーズ なまクリーム	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ サラダな トマト にんにく りんご	672	23.5	31.6	2.3
24	金	ぶたそぼろひじきごはん かきたまじり わかめとだいにんのオムル だいがくいちも	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき だいす たまご とうふ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	にんじん しょうが こまつな たまねぎ だいこん	610	20.7	17.8	2.4
27	月	ごはん ポークストロガノフ（ぐ） パリパリごまネーズサラダ ヨーグルト	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう ふたにく スキムミルク チーズ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう バター こめこ マヨネーズ ごま なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんにく さやいんげん トマト れんこん みずな だいこん にんじん	684	24.8	21.5	2.5
28	火	ごはん おらくもスープ わふうハンバーグ チニースポテト いちご	おから 豆腐	○	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご だいす とうふ ひじき チーズ	こめ マロニー あぶら でんぶん パンこ さとう じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ いちご	668	30	21.5	2
栄養量の基準値								650	18~32	18.3~22	2.0g未満
2月の平均値								659	25.0	22.0	2.4

※ 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、アイロンがけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。

6年生が給食の献立を考えました！



12月に、6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。

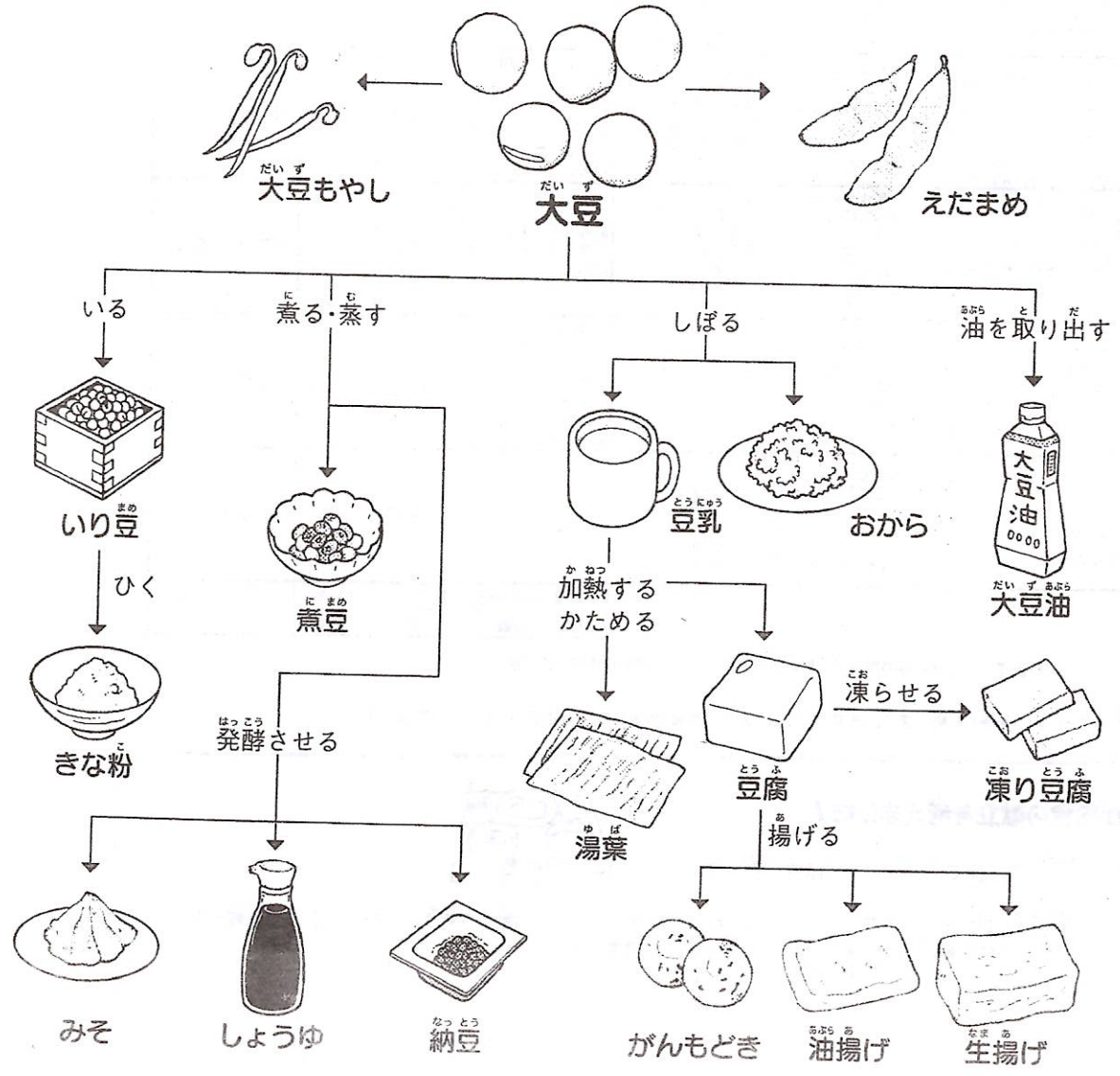
家庭科では、菅谷小の皆さんのことを思って、おいしくて栄養バランスの良い献立を考えました。クラスで発表会をして、クラスで一つ選ばれた献立を代表献立として今月の給食に登場します。17日は6年1組、22日は6年2組の代表の献立です。お楽しみに！

給食だより 2月

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。

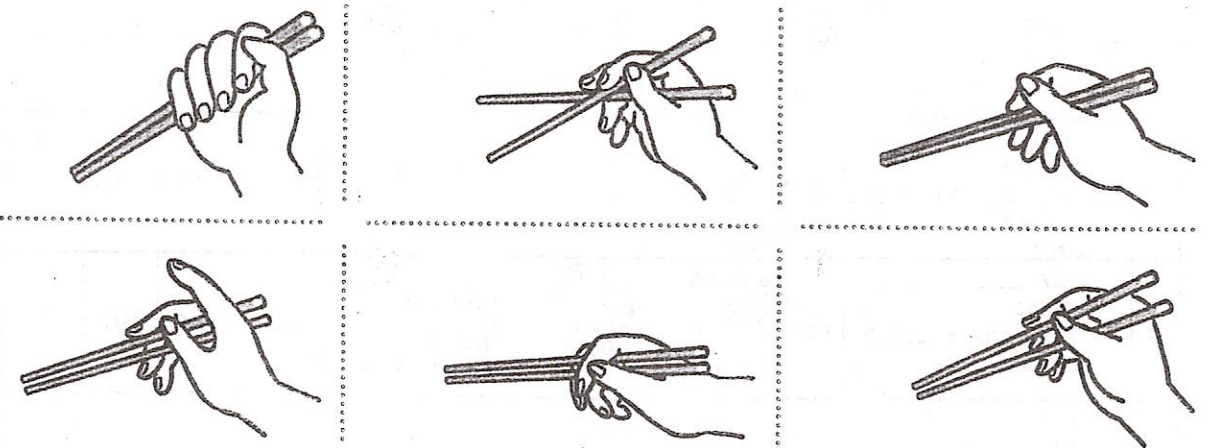


2013年(平成25年)、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。日本の食文化として、子どもたちに伝えていきたいことです。

おはしを上手に使えるようになるう!

あなたのはしの持ち方はどれですか? 下の絵の中であてはまるものに○をつけてみましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。

あなたほどの持ち方?



正しいのは⑥です。和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものもつまむことができる⑥の持ち方は、その意味でも理にかなった持ち方です。

ご飯を食べる場面を考えてみましょう。わんについてご飯粒を①～⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもご飯をわんのへりからこそげとるような食べ方になり、のりようになったご飯がべったりつきます。でも⑥の持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶わんはとってもきれいです。後片付けもその分楽になり、洗う水も節約できます。

