

きゅうしょく  
2月

# 給食だより

2月3日は「節分」です。給食室では「鰯フライ」と「打ち豆汁」をつくります。打ち豆とは、大豆を蒸して、木づちで1つ1つ潰して花型にし乾燥させたものです。「打ち豆汁」は滋賀県や福井県に伝わる郷土料理で、かぶや大根、里芋などと一緒に打ち豆を煮て、味噌汁にしたものです。

## いろいろな豆大集合

### 大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

### いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

### あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

### えんどう



青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

### ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

### レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

### 豆料理



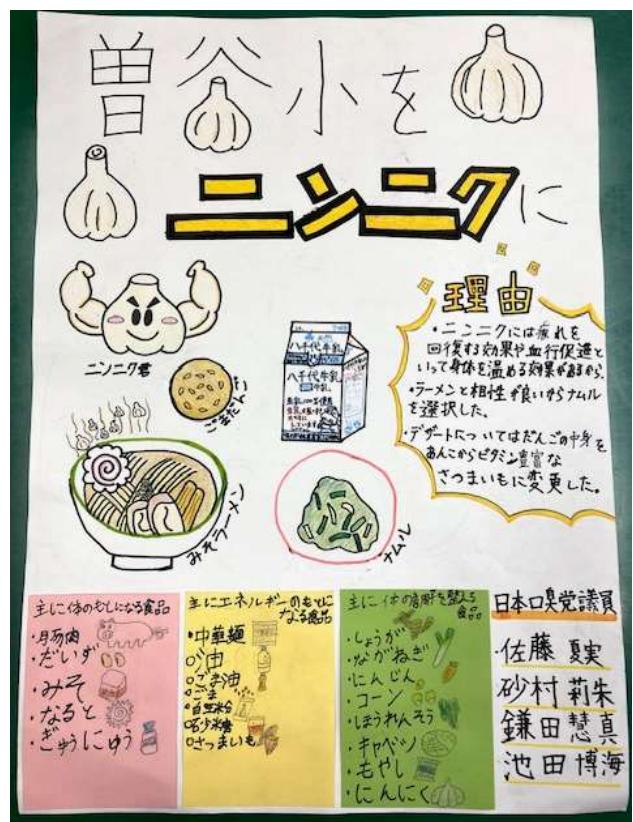
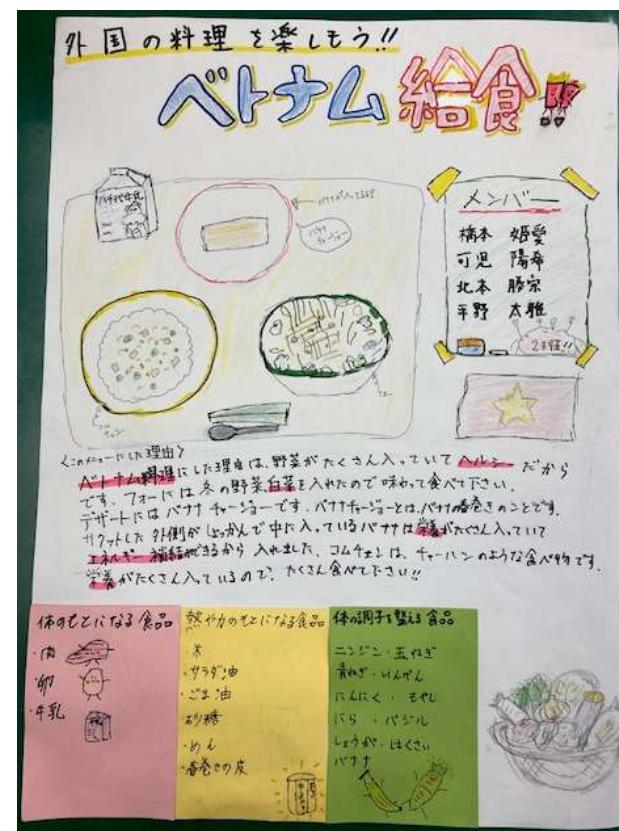
豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

## ☆6年生の考えた献立☆

12月に6年生が家庭科の授業で、曾谷小の皆さんのことを考え、おいしくて、栄養バランスの整った素敵な献立を考えてくれました。学年でプレゼンテーションを行い、クラスで1つ、代表献立を決めました。

20日(金)に、6年2組の「外国の料理を楽しもう!!ベトナム給食!!」

25日(水)に、6年1組の「曾谷小をニンニクに」献立が登場します!お楽しみに♪



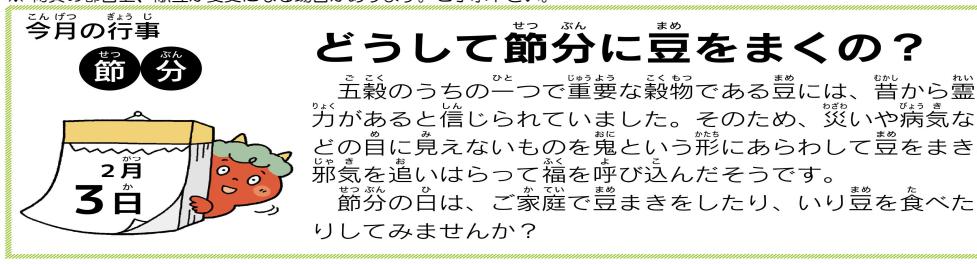
がつ  
きゅうしょくよていこんだてひょう  
**2月 給食予定献立表**

日	曜日	こんだて	あか 赤	ちや骨、肉を つくるもの	き 黄	ねつから 熱や力に なるもの	みどり 緑	からだちょうし 体の調子を 整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう							
2月		ピリカらごぼうごはん じゃこサラダ なまめりのにくみそに ボンカン さゆうにゅう	ふた ちらめんじゅこ ふにたいすみそ なまあけ こんごうし きゅうにゅう	こめ あぶらさとう こま こまあぶらさとう あぶらさとう じゃかいも ほんかん	にんにく しょうが ごぼう にんじん えだまめ きゅうり キャベツ にんじん にんじんたまねぎ たまねぎ 食塩相当量	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g			
3火		ごはん いわしフライ おかかええ うちまめじる さゆうにゅう	いわし かつおぶし たいすふた あぶらあけ こんごうしみそ きゅうにゅう	こめ こむぎこパン あぶら さといも	エネルギー 639 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g				
4水		きなこトースト かいそうラタ チリコンカン さゆうにゅう	きなこ ツナ かいそう しりいんげんまめ ふた ベーコン たいす きゅうにゅう	しょくパン さとう マーガリン あぶらさとう あぶら じゃかいも さとう	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.5 g				
5木		ごはん いなだのてりやき こまあえ クイズ! だしあてみそし さゆうにゅう	いなだ あぶらあけ とうふ こんごうしみそ きゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こまさとう じゃかいも こんにゃく	エネルギー 586 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g				
6金		むぎごはん こもくとうふどんのぐ はるさめスープ ひとくちどうゼリー さゆうにゅう	ふた とうふ みそ ふた はるさめ こまあぶら きゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶらさとう でんぶん はくさい にんじん しいだけ にら こまつな	エネルギー 567 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g				
9月		むぎごはん きりほしほたキムチどんのぐ ちゅうかスープ いよかん ぎゅうにゅう	ふた ふた	こめ おおむぎ こまあぶら でんぶん じゃかいも こまあぶら はくさい にんじん ながねぎ にら いよかん ぎゅうにゅう	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g				
10火		ごはん ミレーメーク コロコロケチャッフあえ はくさいとだいこんのみそし おさかなアーモンド さゆうにゅう	ふたレバー あぶらあけ みそ こんごうしみそ いわし きゅうにゅう	こめ ミルメークココア でんぶん あぶら じゃかいも さとう はくさいたいこん にんじん こまつな アーモンド	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g				
12木		むぎごはん チーマカレー ひじきのマリネ ヌーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ふた だいす ひじき ハム	こめ おおむぎ あぶら さとう あぶら にんじん きゅうり たまねぎ ヌーブル	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g				
13金		スパゲッティボロネーゼ ひよこまめのサラダ てづくりチョコチップスコーン ぎゅうにゅう	ふた ツナ ひよこまめ とうにゅう きゅうにゅう	カットスパゲッティ オリーブオイル あぶら こむぎこ さとう マーガリン チョコレート きゅうにゅう	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 1.9 g				
16月		ごはん てづくりシュママイ パンハンジー こまキムチスープ ぎゅうにゅう	おから ふた とり ふた みそ きゅうにゅう	こめ しゅうまいのかわでんぶん さとう こまあぶら こまさとう きゅうり にんじん もやし しょうが じゃかいも こま	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g がねん 5学年 ホワイトスクール				

ひがしくらんそく かわくさん  
東国分爽風学園  
いちかわいひとつ もや しょうがっこ  
市川市立曾谷小学校

日	曜日	こんだて	あか 赤	ちや骨、肉を つくるもの	き 黄	ねつから 熱や力に なるもの	みどり 緑	からだちょうし 体の調子を 整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう							
17火		ごはん さばのみそに いそかあえ ごもくうまに ぎゅうにゅう	さば みそ のり さとう	こめ さとう でんぶん こまあぶら あぶら じゃかいも さとう ぎゅうにゅう	エネルギー 617 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g がねん 5学年 ホワイトスクール				
18水		メロンパントースト かふのボトフ グリーンサラダ ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう ふた ウィンナー ツナ ぎゅうにゅう	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g がねん 5学年 ホワイトスクール				
19木		ひじきごはん こますええ さつまいものミルクに ぎゅうにゅう	とり とうふ さとう	とり ひじき あぶらあげ とうふ たまご さつまいも さとう ぎゅうにゅう	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g				
20金		コムチエン フォー バナナ・チャー・ジョー ぎゅうにゅう	ふた とり ぎゅうにゅう	ふた えび とり ぎゅうにゅう	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g がねん 6年生の考えた ごんだて 献立				
24火		ごはん しろみざかなのこまだれやき じゃがいもがんびら かきたじまる はるみ ぎゅうにゅう	たら ぶた とうふ ぎゅうにゅう	こめ こま さとう じゃがいも あぶらら こんにゃく こまあぶら さとう でんぶん ぎゅうにゅう	エネルギー 555 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.5 g				
25水		みそラーメン ナムル こまだんこ さゆうにゅう	ふた さゆうにゅう	ラーメン あぶら こまあぶら こま バター さつまいも さとう しらたまこ しょうしんこ ごまあぶら	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g がねん 6年生の考えた ごんだて 献立				
26木		むぎごはん さけのタルタルなんはんソースかけ さんしょくおひたし のっぺいじる ぎゅうにゅう	さけ かつおふし ふた ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう タルタルソース ジャン はくさい こまつな にんじん さといも こんにゃく でんぶん ぎゅうにゅう	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g				
27金		むぎごはん ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト ショア	ふた ツナ さとう アーモンド	こめ おおむぎ あぶら じゃかいも バター さとう あぶら カットスパゲッティ オリーブオイル きゅうり にんじん きゅうり たまねぎ スパゲッティボロネーゼ ひよこまめのサラダ てづくりチョコチップスコーン ぎゅうにゅう	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.9 g				

\* 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



栄養価の2月平均値
エネルギー 589 kcal
たんぱく質 25.2 g
脂質 20.0 g
食塩相当量 2.1 g