



日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	行事	日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	行事
		しゅじょく おかず（主菜） デザート 牛乳								しゅじょく おかず（主菜） デザート 牛乳					
3	月	鰯ごはん	いわし のり	こめ でんぶん なたねあぶら さとう	にんじん れんこん しょうが えだまめ	エネルギー 601 kcal	（今年 節分 2 / 2）	13	木	じゃこガーリックライス	ちりめんじゃこ	こめ なたねあぶら	にんにく しょうが	エネルギー 519 kcal	
		けんちん汁	とり とうふ こんごうぶし こんぶ	ごまあぶら さといも こんにゃく でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう	たんばく質 24.5 g				焼肉サラダ	ぶた	なたねあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり トマト	たんばく質 25.3 g	
		大豆入りお麩のきな粉ラスク	いりだいず きなこ	やきふ パター さとう		脂質 23.8 g				肉団子スープ	ぶた あさり とうふ	でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが はねぎ はくさい にんじん しいたけ ながねぎ	脂質 17.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g				牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.8 g	
4	火	チャーハン	ベーコン	こめ なたねあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン ピーマン	エネルギー 594 kcal	（今年 立春 2 / 3）	14	金	ペンネのミートソース	ぶた ベーコン だいず	ペンネ オリーブオイル	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ	エネルギー 605 kcal	バ レ ン タ イ ン
		春巻き	ぶた	ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん はるまきのかわ ごむぎこ なたねあぶら	しょうが もやし にんじん たけのこ	たんばく質 20.6 g				コールスローサラダ		オリーブオイル さとう	しょうが はねぎ はくさい	たんばく質 22.8 g	
		中華風浅漬け		さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんにく	脂質 23.8 g				チョコケーキ	たまご きゅうにゅう	こむぎこ さとう パター チョコレート ふんとう	レモン たまねぎ	脂質 21.3 g	
		酸辣湯	とり	ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい きくらげ こまつな	食塩相当量 2.1 g				牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう												
5	水	ご飯		こめ		エネルギー 607 kcal		17	月	ご飯		こめ		エネルギー 712 kcal	
		さばの味噌煮	さば みそ こんぶ	さとう	しょうが オレンジジュース うめぼし	たんばく質 28.5 g				チキンカツ丼（ソース）	あぶらあげ ぶた こんごうぶし たまご	さとう でんぶん	たまねぎ エリンギ みつば	たんばく質 35.6 g	
		きびだんご汁	とり あぶらあげ こんごうぶし	きび しらたまこ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ	脂質 19.5 g				チキンカツ丼（カツ）	とり	さとう ごむぎこ パンに なたねあぶら じゃがいも		脂質 22.5 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.8 g				カレーきんぶら	さつまあげ	こんにゃく さとう	にんじん ごぼう	食塩相当量 1.8 g	
										伊予柑ゼリー			いよかんゼリー		
										牛乳	ぎゅうにゅう				
6	木	いなり寿司	こんぶ あじつけあぶらあげ	こめ さとう ごま		エネルギー 555 kcal	初 午	18	火	ご飯		こめ		エネルギー 589 kcal	
		わかめとろみうどん	とり あぶらあげ わかめ こんぶ こんごうぶし	うどん でんぶん ごまあぶら	にんじん しいたけ ながねぎ	たんばく質 25.6 g				鯖の西京焼き	さわら みそ	さとう	しょうが	たんばく質 25.9 g	
		おかか和え	かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん	脂質 15.6 g				切干大根の含め煮	あぶらあげ こんごうぶし	さとう	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	脂質 16.7 g	
		レモンヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.1 g				さつま汁	とり あぶらあげ みそ こんごうぶし	なたねあぶら さつまいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ぎゅうにゅう				
7	金	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 559 kcal		19	水	ゆかりご飯		こめ	ゆかり	エネルギー 538 kcal	
		ししゃもの更紗揚げ	ししゃも	でんぶん なたねあぶら		たんばく質 23.8 g				家常豆腐	ぶた だいず なまあげ	なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン	たんばく質 23.0 g	
		柚子香漬け	こんぶ		はくさい きゅうり ゆず	脂質 17.8 g				ナムル	やきぶた	ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ だいずもやし こまつな にんにく	脂質 18.8 g	
		筑前煮	とり こんごうぶし	なたねあぶら さといも さとう	にんじん たけのこ ごぼう だいこん しいたけ さやいんげん	食塩相当量 1.5 g				牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう												
10	月	ご飯		こめ		エネルギー 553 kcal		20	木	ご飯		こめ		エネルギー 525 kcal	
		肉じゃが	ぶた さつまあげ こんごうぶし	なたねあぶら じゃがいも しらすき さとう	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	たんばく質 21.7 g				鶏のから揚げ	とり	でんぶん なたねあぶら	にんにく	たんばく質 28.8 g	
		変わりいか人参	さきいか こんぶ	なたねあぶら はちみつ エッグクワマヨネーズ	にんじん にんにく	脂質 13.8 g				ごま和え	ぶた さつまあげ なまあげ	ごま さとう	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	脂質 11.3 g	
		はるみ			はるみ	食塩相当量 1.9 g				インド煮	ぶた さつまあげ なまあげ	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん	食塩相当量 1.6 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう							ジョア マスカット味	ジョア				
12	水	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 525 kcal	定 例 研	21	金	ジャンバラヤ	とり ウインナー	こめ なたねあぶら	にんにく たまねぎ ピーマン トマト	エネルギー 590 kcal	
		ハヤシライス（ソース）	ぶた	なたねあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	たんばく質 18.5 g				野菜チップス		さつまいも じゃがいも なたねあぶら	れんこん	たんばく質 20.4 g	
		イタリアンサラダ	サラミ	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ	脂質 17.8 g				ABCスープ	ベーコン だいず	なたねあぶら マカロニ		脂質 21.3 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g				牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g	

令和7年2月 きゅうしょくよていこんだてひょう							市川市立百合台小学校	
日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事	
25	火	ご飯		こめ		エネルギー 583 kcal		
		生揚げの肉味噌煮	ぶた みそ なまあげ	なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ	たんぱく質 23.7 g		
		いぶりがっこ和え	かつおぶし	なたねあぶら	しいたけ さやいんげん	脂質 18.0 g		
		ココア豆乳プリン	とうにゅう	ココアプリンのもと	キャベツ ほうれんそう	食塩相当量 1.8 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう		いぶりがっこ			
26	水	キムタクごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが ほうさいキムチ	エネルギー 573 kcal		
		揚げぎょうざ	ぶた どうふ おから	ぎょうざのかつ ごまあぶら	だいこん にんじん	たんぱく質 23.4 g		
		春雨スープ	とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん きくらげ こまつな	脂質 21.5 g		
		きよみオレンジ			きよみ	食塩相当量 2.8 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう					
27	木	キャラメル揚げパン		コッペパン なたねあぶら さとう		エネルギー 594 kcal		
		タラとホタテのクリームシチュー	ベーコン たら ほうたて しろはなめ	オリーブオイル じゃがいも	ブロッコリー にんじん しめじ	たんぱく質 23.6 g		
		フレンチサラダ	とうにゅう きゅうにゅう	こめこ	たまねぎ	脂質 25.8 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	食塩相当量 2.1 g		
					コーン レモン たまねぎ			
28	金	麦ごはん		こめ おぎ		エネルギー 638 kcal		
		ボークカレー	ぶた レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん	たんぱく質 20.0 g		
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル	きゅうり にんじん えだまめ	脂質 17.8 g		
		がまくんクッキー	とうにゅう	バター くるごとう こむぎこ	レモン たまねぎ	食塩相当量 2.6 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう		チョコレート			
栄養価の1月平均値（百合台小3年生）			※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 （2月の給食回数：18回）					
エネルギー 581 Kcal								
たんぱく質 24.2 g								
脂質 19.2 g								
食塩相当量 2.1 g								

立春

こよみ うえ ふゆ お はる はじ い
暦の上で冬が終わり春の始まりを意味する日、節分の次の日です。月の運行をもとにした昔の暦ではお正月の前夜になり、「立春大吉」と縦に書いたお札を玄関に貼って、新しい年がよい年になることを願います。この字は左右対象で表から見ても裏から見ても同じに見えるため、もし鬼が家に入ってきて、ふり返ってこの字を見たときに「あれ、まだ家に入っていない…」と勘違いして出ていってしまうようにというおまじないから。立春には春の訪れを祝って特別にしつらえた和菓子や、白いものを食べると幸せを呼ぶという言い伝えから「立春大吉豆腐」もよく食べられます。

立春大吉

初午と稲荷

きゅうれき に かつ さいしよ うま ひ はつうま
旧暦で二月の最初の午の日を「初午」といい、全国の稲荷神社でお祭りがあります。現在では商売繁盛の祈願が多いですが、もともと「稲荷」は「稻生り」が変化したものといわれ、農業の神様をまつた神社のことになります。初午は農作業が始まる前にその年の豊作を祈る祭りの意味合いがあったといわれます。キツネはこの「稲荷」の神様のお使い役とされ、油揚げが大好物。初午の日には油揚げや油揚げに寿司飯を詰めたいなり寿司がよく奉納されます。いなり寿司は東日本では米俵に見立てた俵型、西日本ではキツネの耳に見立てた三角にすることが多いようです。

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。この寒い朝でも子どもたちは、朝から元気に活動しています。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりととり、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して、体をしっかりと休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

陽は第三の脳
～腸内環境を整えよう！～

腸の役割（はたらき）

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。

脳との密接なつながり

腸は大きく小腸と大腸に分かれます。小腸は長さが6～7mほどにもなる臓器で、人体のほぼ中央に収まっています。小腸は食べ物から栄養素を吸収する消化器官として知られます。大腸は長さが1.5mほどで、消化が進んだ食べ物は、大腸の中をゆっくりと進みながら、水分が吸収されて排出されやすい硬さになります。

腸には体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれます。また腸内（とくに大腸）には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団で住み着いて「腸内フローラ」を形成し、免疫機能などを助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

健康な腸であるために大切なことはストレスをためないことです。昼に体を動かし(運動)、夜はしっかりと休む(休養・睡眠)といったメリハリの利いた生活を心がけましょう。寒い時期には足やおなかを冷やさないように注意します。食事でのポイントは「朝食を抜かない」「3食をなるべく決まった時間にとる」「水分をしっかりとる」「肉食にかたよらないようにし、魚や野菜もしっかり食べる」、そして「発酵パワーを味方にする」になります。みそや納豆ぬか漬けなど、食べ継がれてきた発酵食品を味方につけましょう

みそ

腸内環境を整える強い味方！

発酵食品

「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。

日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

●みそ

麹菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。

●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり（血栓）を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。

●漬物（ぬか漬け）

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。