

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		栄養価	行事		日	曜日	こんだて		栄養価	行事		
		しうしょく おかず(主菜) デザート牛乳	おかず(副菜)						血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの				
3月	火	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 節は 分2 /2	木	じゃこガーリックライス	ちりめんじやこ	こめ なたねあぶら	ににく しょうが	エネルギー 519 kcal	
		けんちん汁	とりとうふ こんこうぶし	こまあぶら さといも こんにゃくでんぶん	たいこん にんじん なかねさ しいたけ ごぼう	たんぱく質 24.5 g			焼肉サラダ	ぶた	なたねあぶら	さとう	たんぱく質 25.3 g	
		大豆入りお麩のきな粉ラスク	いりだいきなこ	やきふ バター さとう		脂質 23.8 g			肉団子スープ	ぶた あさり とうふ	てんぶん はるさめ ごまあぶら	じょうが はねぎ はくさい	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		にんじん しいたけ ながねぎ	食塩相当量 2.8 g	
4月	水	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 立は 春2 /3	金	パンネのミートソース	ぶた ベーコン だいす	パンネ オリーブオイル	じょうが ににく セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ	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 たんぱく質 20.6 g	さとう が もやし にんじん たけのこ				コールスローサラダ		オリーブオイル さとう		たんぱく質 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 ににく	脂質 23.8 g			チョコケーキ	たまご ぎゅうにゅう	ごむぎご さとう バター チョコレート ふんどう		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月	木	ご飯		こめ		エネルギー 607 kcal	初 午	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	じょうが オレンジジュース うあぼし	たんぱく質 28.5 g			チキンカツ丼(ソース)	あぶらあげ ぶた ごんごうぶし たまご	さとう でんぶん	たまねぎ エリンギ みつば	たんぱく質 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 こむぎご パンこ	たまねぎ じやがいも	脂質 22.5 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.8 g			カレー きんふら	さつまあげ	なたねあぶら じやがいも 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		
6月	火	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	火	水	ご飯	こめ			エネルギー 589 kcal	
		わかめどろみうどん	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	たんぱく質 25.6 g			鰯の西京焼き	さわら みそ	さとう	じょうが	たんぱく質 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	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月	水	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 559 kcal	水	木	ゆかりご飯	こめ		ゆかり	エネルギー 538 kcal	
		ししゃやもの更紗揚げ	ししゃも	てんぶん なたねあぶら		たんぱく質 23.8 g			家常豆腐	ぶた たいす なまあげ	なたねあぶら でんぶん	じょうが ににく ながねぎ にんじん なまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン	たんぱく質 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	さとう	にんじん キャベツ たいす じやもやし こまつな ににく	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	さとう		食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう											
10月	月	ご飯		こめ		エネルギー 553 kcal	定 例 研	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 じやがいも しらたき さとう さやいんげん	にんじん たまねぎ しいたけ さとう さやいんげん	たんぱく質 21.7 g			鶏のから揚げ	とり	てんぶん なたねあぶら	ににく	たんぱく質 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 エッグケアマヨネーズ	にんじん ににく	脂質 13.8 g			ごま和え	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 じやがいも 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月	水	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 525 kcal	定 例 研	金	ジャンバラヤ	とり ウインナー	こめ なたねあぶら	ににく 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	ににく じょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり あかビーマン きビーマン たまねぎ	たんぱく質 18.5 g			野菜チップス		さつまいも ジャガイモ なたねあぶら	れんこん たんぱく質 20.4 g		
		イタリアンサラダ	サラミ	オリーブオイル さとう		脂質 17.8 g			ABCスープ	ペーパー だいす	なたねあぶら マカロニ リー	にんじん キャベツ ピーマン トマト	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		しめじ にんじん	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	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	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
25	火	ご飯		こめ	にんじん たまねぎ たけのこ じゃがいも	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.7 g		
		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 じゅがいも	キヤベツ ほうれんそう いぶりがっこ	脂質 18.0 g		
		いぶりがっこ和え	かつおぶし	なたねあぶら		食塩相当量 1.8 g		
		ココア豆乳プリン	とうにゅう	ココアプリンのもと				
		牛乳	ぎゅうにゅう					
26	水	キムタクごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま すようのかわ ごまあぶら	しょうが はくさい キムチ だいこん にんじん じょうが にら はくさい	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.4 g		
		揚げぎょうざ	ぶた とうふ おかわ					
		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 キャラメル		エネルギー 594 kcal		
		タラとホタテのクリームシチュー	ペーコンたら ほたて しらはなまめ どうにゅう ぎゅうにゅう	オリーブオイル じゃがいも ごめこ	ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ	たんぱく質 23.6 g		
		フレンチサラダ		なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	脂質 25.8 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g		
28	金	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 638 kcal		
		ポークカレー	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 たまねぎ	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 レモン たまねぎ	脂質 17.8 g		
		がまくんクッキー	どうにゅう	パティー くろさとう こむぎ チョコレート		食塩相当量 2.6 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう					

栄養価の1月平均値(百合台小3年生)

エネルギー 581 Kcal

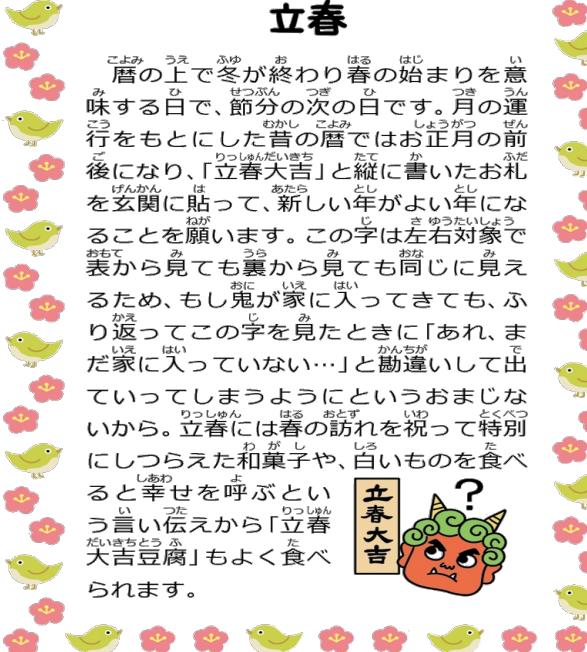
たんぱく質 24.2 g

脂質 19.2 g

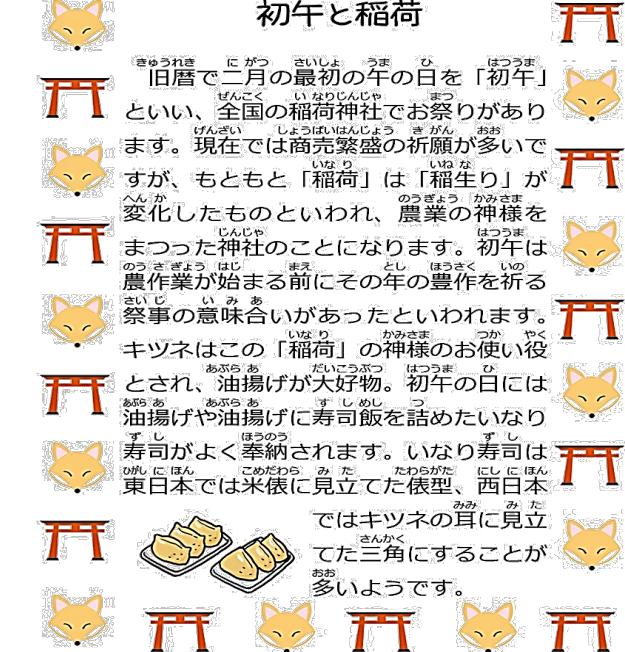
食塩相当量 2.1 g

※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)

立春



初午と稻荷



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、朝食と3回の食事をしっかりとり、夜更かしません十分な睡眠時間を確保して、体をしっかり休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

腸は第二の脳

～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、体内のいらないものを外に出す。
- 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



腸内環境を整える強い味方!

発酵食品



「発酵」とは人間にと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、人間にとてよい効能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。

