

2月 よていこんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★
さむさにまけないからだをつくろう

「かせ」をひくのはどうして？

かせは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かせをひいている人からもうつります。白濁から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かせをひかないようにしましょう。



*1年生・6年生からリクエストがおおかった こんだてを2・3月にとりいれています！

令和4年度

四街道市立和良比小学校

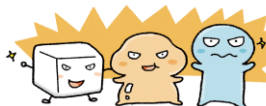
日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報	
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1 (水)	キムチチャーハン あんにんプリン とりにくのからあげ ひじきとたまごのスープ		ふたにく とりにく とうふ ★きゅうにゅう	ひじき ★たまご	にんじん たまねぎ いら いら にんにく しょうが こまつな しいたけ ★もも はくさい ★りんご ★あんず	650 31.8 21.6 2.2	米(コシヒカリ): 四街道 牛乳: 千葉 米粉: 佐倉 千葉 豚肉: 千葉 茨城 山形 鶏肉: 千葉 岩手	
2 (木)	コッパン ママレード ビーフシチュー りんご こまつなのカルちゃんサラダ		★いわし ★ツナ チーズ ★きゅうにゅう	たまねぎ ことつな にんじん キャベツ セロリー コーン ★りんご ブロッコリー パプリカ	パン マーガリン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	630 24.2 21.5 2.7	さば: 長崎 めだい: 三陸 もろかざめ: 宮城県 いわし: 千葉	
3 (金)	ごはん いわしハンバーグ たぬきじる スパイシーだいたす		★いわし とりにく ★たまご みそ	あぶらあげ とうふ だいたす	ねぎ ごぼう しょうが こまつな にんじん だいこん	686 32.8 24.7 2.0	もろかざめ: 宮城県 いわし: 千葉	
6 (月)	むぎごはん ポークカレー チーズサラダ でこぼん		ふたにく チーズ ★きゅうにゅう	みそ ★きゅうにゅう	にんにく グリンピース しょうが ★りんご たまねぎ キャベツ コーン にんじん ★でこぼん	656 24.3 20.2 3.0	にんじん: 四街道 ごぼう: 四街道 だいこん: 四街道 はねぎ: 佐倉 れんこん: 佐倉	
7 (火)	セルフてまきずし (なっとう・うめ・きゅうり) かんこくふうやきとり とんじる あおりんごゼリー		★なっとう のり みそ ふたにく ★きゅうにゅう	とうふ とりにく あぶらあげ	ごぼう はねぎ しょうが きゅうり ねぎ しいたけ にんじん こまつな だいこん にんにく うめ	659 31.2 20.2 2.5	ねぎ: 佐倉 はくさい: 八街 きゅうり: 千葉 茨城 埼玉 キャベツ: 千葉 愛知	
8 (水)	ふきよせごはん ジャジャンドーフ やさしいチップス		とりにく あぶらあげ ふたにく ★きゅうにゅう	なまあげ みそ	しめじ にんじん ねぎ えだまめ ごぼう たまねぎ れんこん しいたけ かぼちゃ	658 24.6 21.4 2.2	たまねぎ: 北海道 いら: 千葉 茨城 かぼちゃ: メキシコ もやし: 栃木	
9 (木)	きなこあげパン にくだんごスープ げんきサラダ ヨーグルト		きなこ とりにく ★ちりめんじゃこ ★きゅうにゅう	ヨーグルト	しょうが にんじん ねぎ こまつな きゅうり しいたけ たまねぎ はくさい だいこん キャベツ	653 26.1 24.5 2.6	だいずもやし: 栃木 こまつな: 千葉 茨城 セロリー: 茨城 パプリカ: 韓国	
10 (金)	ごはん もろかざめのたつたあげ ポパイサラダ せんべいじる はるか		★もろかざめ とりにく のり ★きゅうにゅう		しょうが ほろれんそう ごぼう ねぎ ★はるか にんじん こまつな しめじ えのきたけ	602 29.9 17.3 2.1	ほろれんそう: 千葉 さつまいも: 四街道 さといも: 四街道 千葉 じゃがいも: 北海道	
13 (月)	***べんとうのひ***							しめじ: 長野 新潟 えのきたけ: 長野 埼玉 えりんぎ: 長野 鳥取
14 (火)	しょうゆラーメン レバーとポテトのケチャップあえ チョコレートマフィン		ふたにく レバー ★たまご ★きゅうにゅう		しょうが たけのこ にんにく しいたけ もやし にんじん ねぎ いら	649 27.6 21.8 2.4	りんご: 青森 いちご: 千葉 長崎 でこぼん: 熊本 はるか: 愛媛 高知 みかん: 静岡	
15 (水)	ごはん とりにくのトマトに ふたしゃぶサラダ てづくりきなこプリン		とりにく とうにゅう きなこ ひよこめめ スキムミルク ふたにく なまクリーム ★きゅうにゅう	かんてん	にんじん ★トマト たまねぎ しめじ こまつな しょうが ブロッコリー にんにく キャベツ	636 25.2 18.3 1.6	じゃがいも あぶら さとう	
16 (木)	フレンチトースト メープルジャム ポークビーンズ ひじきのサラダ		★たまご ★きゅうにゅう	ひじき チーズ	にんにく にんじん しょうが キャベツ たまねぎ グリンピース	662 28.8 22.5 2.8	パン さとう マーガリン あぶら	
17 (金)	ごはん さばのしょうがやき ハムとやさしいごまあえ チゲふうとんじる さつまいもとくりのタルト		★さば ハム ふたにく ★きゅうにゅう	みそ	しょうが はくさい ねぎ もやし にんじん たまねぎ ほろれんそう えのきたけ にんにく こまつな ごぼう	644 24.9 19.9 2.2	ごめ タルト さとう ごま あぶら	
20 (月)	ごはん ちくぜんに きりぼしだいこんとこまつなのごますあえ てづくりスイートポテト		★ツナ なまクリーム ★きゅうにゅう	たまご	にんじん たけのこ たまねぎ いんげん こまつな しいたけ きりぼしだいこん ごぼう	655 20.3 16.4 1.7	ごめ あぶら さつまいも さといも バター	
21 (火)	ごはん ちんさんのマーボーどうふ あげしゅうまい ナムルふうごしよくあえ		ふたにく だいたす とうふ ★きゅうにゅう	みそ	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが たけのこ もやし れんこん ほろれんそう こまつな	641 26.4 21.3 2.0	ごめ さとう でんぶん あぶら	
22 (水)	ぬりかべトースト パンバンジーサラダ こめこのクリームシチュー		とりにく しろいんげん ★きゅうにゅう		にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー こまつな	644 26.6 24.6 2.4	パン ごま はちみつ ごめこ さとう マーガリン じゃがいも バター あぶら	
23 (木)	***てんのうたんじょうび***							*産地については、市場での納入が当日のため、最近の出荷状況及び普段からの取引の実績を考慮しての予定です。 また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。
24 (金)	ごはん めだいのホイロやき やさしいなっとうあえ みかん はちほうみそじる		★めだい ★なっとう かつおぶし ★きゅうにゅう	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ もやし ごぼう えりんぎ こまつな にんじん しめじ だいこん ★みかん ほろれんそう ねぎ えのきたけ	655 31.1 20.6 2.0	ごめ マーガリン ごま	
27 (月)	からっとごはん いちご こんさいのごまじる こうやどうふのカップやき		とりにく こうやどうふ ★きゅうにゅう	チーズ ふたにく みそ	えだまめ ねぎ こまつな たまねぎ ごぼう ★いちご にんじん だいこん しょうが にんにく	652 30.1 24.7 2.3	ごめ でんぶん マヨネーズ あぶら さとう	
28 (火)	ほうとう ポテトサラダ とりにくのオーロラソースあげ ヨーグルト		あぶらあげ ふたにく みそ ハム ★きゅうにゅう	とりにく なまクリーム ヨーグルト	はくさい ごぼう きゅうり にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しょうが かぼちゃ にんにく	607 30.2 22.4 2.2	うどん じゃがいも でんぶん マヨネーズ あぶら さとう	

※材料名の(下線)が引いてあるものは四街道産、佐倉産、八街産の食材を使用する予定です。
※都合により、献立・材料が変更になることがあります。

保護者の方へお知らせ

1月分の給食費(4500円)の引き落としは2月28日です。
2月・3月分の給食費は3月31日に2ヶ月分(9000円)引き落としされます。口座の残高を確認のうえ、ご準備ください。

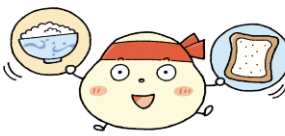
とりすぎ注意! 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。
また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。
ダイエットをする上で栄養のバランスをとることは大切です。バランスのよい食事をとり、適度な運動をしましょう。



項目	平均値	基準値
エネルギー	647kcal	650kcal
たんぱく質	27.5g	21~32g
	17.0%	13~20%
脂質	21.5g	14~21g
	29.9%	20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満