

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ちります。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6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 | | | |
| 3 (月) | *せつぶんメニュー* ごはん いわしのさんがやき とんじる スパイシーだいた | | いわし とりにく ★だいす ★ぎゅうにゅう | みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ | ねぎ しょうが にんじん だいこん | れんこん こまつな しいたけ | こめ さとう パンこ ごま | こんにやく でんぷん あぶら | 670 33.2 21.7 2.2 | 米(コシヒカリ): 四街道 牛乳: 千葉 米粉: 佐倉 千葉 |
| 4 (火) | スパゲティ きのこのクリームソース メンチカツ にんじんサラダ | | とりにく ★スキムミルク ベーコン ★ぎゅうにゅう | ★チーズ ツナ たまねぎ しいたけ みそ | たまねぎ しいたけ にんじん きゅうり | コーン しめじ えのきたけ きゅうり | スパゲティ あぶら マーガリン こむぎこ | さとう | 600 31.4 24.0 2.1 | 豚肉: 青森 岩手 鶏肉: 岩手 ベーコン: デンマーク メキシコ ハム: デンマーク メキシコ |
| 5 (水) | ごはん ジャジャンドーフ オレンジ ブロッコリーのちゅうかあえ | | ぶたにく なまあげ みそ ★ぎゅうにゅう | とりにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ | たまねぎ ブロッコリー コーン ★オレンジ | コーン さとう じゃがいも こんにやく あぶら | こめ さとう ごま | さとう | 617 26.9 18.3 1.9 | にんじん: ノルウェー すけぞうだら: アメリカ いわし: 鳥取 |
| 6 (木) | セルフやきそばパン コーンたまごスープ ツナサラダ | | ぶたにく とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう | ツナ ★チーズ たまねぎ しいたけ ねぎ | キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり ★レモン | もやし にんじん きゅうり ★レモン | ★パン さとう ちゅうかそば あぶら でんぷん | さとう | 604 29.9 18.7 2.7 | すけぞうだら: アメリカ いわし: 鳥取 |
| 7 (金) | ごはん てづくりソーセージ こまつなのなっとうあえ たぬきじる | | ぶたにく とりにく なっとう ★ぎゅうにゅう | レバー みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ | たまねぎ もやし にんじん だいこん れんこん | もやし にんじん だいこん れんこん | こめ パンこ こんにやく | さとう | 628 31.4 20.3 2.0 | にんじん: 四街道 八街 はねぎ: 佐倉 れんこん: 佐倉 ごぼう: 八街 |
| 10 (月) | *よつかいどうしないうとういフメニュー* ごはん にしんのかばやき やさいのみそごまあえ ひつつみ | | にしん みそ とりにく ★ぎゅうにゅう | なまあげ たまねぎ しいたけ ねぎ | しょうが にんじん しめじ もやし ごぼう だいこん ほうれんそう しいたけ こまつな ねぎ | しめじ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ | こめ さとう でんぷん ごま てんぷらこ こむぎこ あぶら しらたまご | さとう | 615 25.0 16.8 1.9 | はくさい: 佐倉 八街 キャベツ: 千葉 愛知 だいこん: 千葉 神奈川 ねぎ: 千葉 |
| 11 (火) | ***けんこくきねんのひ*** | | | | | | | | | |
| 12 (水) | ごはん ちんさんのマーボー豆腐 あげぎょうざ サイダーポンチ | | とりにく 豆腐 みそ ★ぎゅうにゅう | たまねぎ しいたけ だいこん たまねぎ | にんじん にんにく しょうが ★みかん ★パン ★おうとう | しょうが たまねぎ きゅうり ★カクテルゼリー | こめ さとう サイダー でんぷん ★カクテルゼリー | さとう | 671 22.9 18.1 1.8 | たまねぎ: 北海道 きゅうり: 千葉 かぼちゃ: メキシコ もやし: 栃木 パプリカ: 韓国 茨城 にら: 千葉 栃木 チンゲンサイ: 千葉 茨城 |
| 13 (木) | ココアあげパン にくだんごスープ かぼちゃサラダ でこぼん | | とりにく ハム ★ぎゅうにゅう | たまねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ ★でこぼん | しょうが ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり | たまねぎ こまつな きゅうり | ★パン はるさめ さとう マヨネーズ あぶら でんぷん | さとう マヨネーズ | 616 21.9 22.0 2.2 | さつまいも: 四街道 じゃがいも: 北海道 |
| 14 (金) | チキンライス カレーピーズ おからのチョコケーキ | | とりにく レンズめ ★だいす ★ぎゅうにゅう | ★とうにゅう おから たまねぎ にんじん グリーンピース | マッシュルーム コーン こまつな | たまねぎ こまつな | こめ さとう あぶら こむぎこ | ★バター | 654 25.0 20.1 2.0 | しめじ: 長野 新潟 えのきたけ: 長野 埼玉 |
| 17 (月) | たまごこまつなのチャーハン たらのからあげ なまあげのスープ あおりんごゼリー | | ★たまご たら とりにく ★ぎゅうにゅう | なまあげ あぶらあげ | こまつな にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが | にんじん はくさい | こめ あぶら でんぷん | あぶら | 622 31.6 16.4 2.0 | オレンジ: オーストラリア アメリカ でこぼん: 愛媛 りんご: 長野 山形 青森 みかん: 和歌山 静岡 |
| 18 (火) | けんちんうどん レバーとポテトのかわりあげ ぐりとぐらのこめこのかすてら | | とりにく あぶらあげ かつおぶし ★たまご ★ぎゅうにゅう | レバー みそ ★たまご | にんじん ねぎ しょうが はくさい | うどん しょうが はくさい | さとう ごま バター | さとう | 640 28.1 22.8 2.2 | |
| 19 (水) | ごはん なまあげのちゅうかに パンサンデー むししゅうまい ぶどうゼリー | | とりにく なまあげ ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう | ソーセージ なまあげ | にんじん だいこん ほうれんそう もやし たまねぎ | いんげん ほうれんそう もやし | こめ あぶら こんにやく ごま さとう | でんぷん はるさめ ごま | 613 23.0 19.9 1.7 | |
| 20 (木) | セサミトースト こめことうにゅうシチュー てつちよきんサラダ | | ★とうにゅう とりにく ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう | ひじき ソーセージ | かぼちゃ コーン たまねぎ にんじん | ブロッコリー こまつな | ★パン こめこ マーガリン あぶら さとう ごま | こめこ あぶら | 639 24.0 22.8 2.1 | |
| 21 (金) | ごはん エッグカレー りんご こまつなのカルちゃんサラダ | | とりにく ★うすらたまご ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう | ツナ ★チーズ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ★りんご こまつな コーン キャベツ パプリカ | しょうが たまねぎ グリーンピース コーン | こめ じゃがいも あぶら さとう | 613 23.8 15.9 2.4 | | |
| 24 (月) | ***ふいかえきゅうじつ*** | | | | | | | | | |
| 25 (火) | みそラーメン かんこくふうやきとり いもっこサラダ オレンジ | | ぶたにく みそ とりにく ★ぎゅうにゅう | ソーセージ | にんにく しょうが もやし にんじん | ねぎ にら ★オレンジ はねぎ きゅうり | ちゅうかそばめん あぶら じゃがいも さとう ごま マヨネーズ | さとう さつまいも マヨネーズ | 616 28.8 26.3 2.8 | *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。 |
| 26 (水) | ごはん ぎせい豆腐 ポパイサラダ ごまみそじる | | ★たまご 豆腐 とりにく ★ぎゅうにゅう | のり こうや豆腐 みそ | にんじん だいこん ほうれんそう しめじ たまねぎ えのきたけ | だいこん しめじ ねぎ | こめ ごま あぶら さとう じゃがいも | ごま | 610 26.6 19.6 2.1 | |
| 27 (木) | しょくパン リンゴジャム ポーキーピーズ ひじきのマリネ | | ★だいす ぶたにく ひじき ★ぎゅうにゅう | ソーセージ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | グリーンピース きゅうり | ★パン あぶら ジャム マーガリン さとう ごま | あぶら | 605 25.2 20.6 2.6 | |
| 28 (金) | *よつかいどうしないうとういフメニュー* わかめごはん おからのハンバーグ うましおさつまじる はなみかん | | わかめ ぶたにく とりにく ★ぎゅうにゅう | おから ★とうにゅう 豆腐 みそ | たまねぎ にんじん だいこん れんこん | ねぎ こまつな ★みかん | こめ さつまいも ごま あぶら パンこ | さつまいも | 673 27.8 17.3 2.1 | |

※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(4800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(9600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 | 628kcal | 650kcal |
| たんぱく質 | 27g 17.2% | 21~32g 13~20% |
| 脂質 | 20.1g 28.8% | 14~21g 20~30% |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2g未満 |