

# 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7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					
2 (月)	わかめごはん ぶたにくのしょうがやきはちほうみそしる パナナ		わかめ ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ	しょうが だいこん にんじん えのきだけ ★パナナ	ごぼう ねぎ こまつな ★パナナ	こめ ごま さとう	608 25.1 20.0 2.2	米(ふさこがね)：千葉 牛乳：千葉 米粉：佐倉 千葉	
3 (火)	*せつぶん&しないというメニュー* ごはん いわしのかばやき ごじる みかん		いわし ★だいず ぶたにく ★ぎゅうにゅう	とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん	ねぎ こまつな ★みかん	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	650 26.0 21.2 2.0	豚肉：岩手 鶏肉：岩手	
4 (水)	ごはん ちんさんのマーボーとうふ あげきょうざ こまつなのナムル りんご		ぶたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう		にんじん もやし にんにく しいたけ しょうが だけのこ ★りんご たまねぎ こまつな	ごま さとう でんぷん あぶら	こめ ごま	658 26.4 21.2 2.1	さば：ノルウェー アイスランド さけ：北海道 いわし：銚子	
5 (木)	セルフフィッシュサンド ミネストローネ こまつなとツナのサラダ デコボン		ほき ソーセージ レンズめめ ★ぎゅうにゅう	ツナ	にんじん にんにく たまねぎ もやし パセリ セロリ こまつな かぶ ★レモン ★デコボン	じゃがいも ★パン あぶら マカロニ ごま		612 29.3 17.1 2.7	ほき：ニュージーランド いか：パルー えび：インド パキスタン かに：日本 韓国	
6 (金)	ごはん チキンカレー げんきサラダ てづくりチョコババロア		とりにく ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かんてん ★なまクリーム	にんにく しょうが キャベツ グリーンピース ★りんご たまねぎ だいこん にんじん きゅうり	こめ さとう じゃがいも あぶら	ごま	679 23.1 19.6 2.6	だいこん：四街道 にんじん：四街道 八街 ねぎ：佐倉	
9 (月)	*ことはじめメニュー* からっとごはん おことじる やさしいごまあえ みかん		とりにく とうふ あすき ★ぎゅうにゅう	みそ ソーセージ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ★みかん	ねぎ もやし こまつな ★みかん	こめ ごま でんぷん あぶら こんにゃく さとう	さといも こんにゃく	610 23.0 15.6 2.7	れんこん：佐倉 ごぼう：八街 はくさい：佐倉 八街
10 (火)	しょうゆラーメン かにしゅうまい くりとぐらのこめこのカステラ		ぶたにく ★かに ★たまご ★ぎゅうにゅう		しょうが にんにく もやし にんじん	だけのこ しいたけ ねぎ にら	ちゅうかめん ★バター あぶら こめこ さとう		694 25.1 26.6 2.5	キャベツ：千葉 茨城 たまねぎ：北海道 パセリ：千葉 茨城 にら：千葉 茨城
11 (水)	***けんこくきねんのひ***								きゅうり：千葉 九州 チンゲンサイ：千葉 茨城 かぼちゃ：メキシコ もやし：栃木	
12 (木)	きなこあげパン にくだんごスープ れんこんとひじきのサラダ ぶどうゼリー		とりにく ひじき きなこ ★ぎゅうにゅう		しょうが にんじん きゅうり ねぎ こまつな えだまめ しいたけ たまねぎ はくさい れんこん	★パン さとう あぶら でんぷん	はるさめ ごま マヨネーズ	671 24.7 24.9 2.5	だいずもやし：栃木 パプリカ：韓国 セロリ：長野 千葉 かぶ：千葉	
13 (金)	ごはん あかうおのさいきょうやき すきやきに おからチョコケーキ		あかうお みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	とうふ ★たまご おから	ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ	しょうが はくさい	こめ さとう しらたき あぶら	★バター こむぎこ	641 29.9 20.4 2.3	さつま芋：四街道 じゃがいも：北海道
16 (月)	ひじきごはん ぶたにくのごまだれやき けんちんじる いちご		ひじき とりにく ★だいず ★ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな ごぼう にんにく だいこん しょうが ★いちご	ごま しらたき あぶら さとう	こめ こんにゃく さといも	602 27.9 21.1 2.6	きくらげ：四街道 しめじ：長野 新潟	
17 (火)	ちゅうかうどん とりにくのからあげ ポテトサラダ はちみつレモンゼリー		ぶたにく ★いか ★えび ★ぎゅうにゅう	とりにく ソーセージ	たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん にんにく きくらげ しょうが チンゲンサイ かぼちゃ	うどん でんぷん あぶら こめこ	じゃがいも マヨネーズ さとう	604 27.9 21.5 2.0	えのきだけ：長野 埼玉	
18 (水)	ごはん さけのゆずみそやき なまあげのそぼろに ミルクくすもち		さけ なまあげ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	★スキムミルク きなこ	★ゆず たまねぎ にんじん しいたけ	こめ ごま さとう あぶら	でんぷん	657 31.6 17.4 1.1	デコボン：愛媛 高知 りんご：青森 長野 みかん：和歌山 いちご：千葉	
19 (木)	アップルハニートースト ヨーグルト こめこうとうにゅうシチュー こまつなのかるちゃんサラダ		★スキムミルク ★とうにゅう とりにく ★ぎゅうにゅう	ツナ ★チーズ ★ヨーグルト	かぼちゃ コーン ブロッコリー ★レモン こまつな たまねぎ キャベツ にんじん パプリカ	★パン こめこ あぶら さとう	★バター ★りんごジャム はちみつ	698 28.4 20.3 2.0	バナナ：フィリピン	
20 (金)	ぎょうざどん とうふのカレースープ レバーとポテトのかわりあげ オレンジ		ぶたにく ぶたレバー みそ ★ぎゅうにゅう	とうふ ★スキムミルク	にんにく にら キャベツ しょうが たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん ★オレンジ	こめ あぶら でんぷん ごま	こめこ さとう	681 33.3 21.6 2.4		
23 (月)	***ふいかえきゅうじつ***									
24 (火)	ごはん さばのみそに いそかあえ しおちゃんこなべ いちご		さば みそ のり ★ぎゅうにゅう	とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが はくさい ほうれんそう もやし	にんじん ねぎ ★いちご	こめ さとう ごま あぶら		646 32.5 22.2 1.9	*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。
25 (水)	ごはん とりキムチあげ とうふのちゅうかに サイダーポンチ		とりにく ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう		にんにく こまつな だけのこ しょうが はくさい しいたけ たまねぎ にんじん きくらげ ★みかん ★おうとう ★パイン	こめ マヨネーズ サイダー でんぷん あぶら	さとう	685 25.3 21.1 1.5	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 (木)	コッペパン ブルーベリージャム チリコンカン シーフードサラダ アゼロラゼリー		★だいず とりにく ★いか ★ぎゅうにゅう	★えび	にんにく グリンピース たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム だいこん	★パン ★ブルーベリージャム マーガリン こむぎこ	あぶら さとう	666 28.1 19.8 2.3		
27 (金)	*6ねんせいをおくるかいメニュー* ごはん ぶたにくのねぎしおやき やさしいなっとうあえ やさいチップス あざりとだいこんのみそしる		ぶたにく なっとう かつおぶし ★ぎゅうにゅう	あさり みそ ★だいず	しょうが れんこん もやし ねぎ かぼちゃ だいこん こまつな しいたけ にんじん ごぼう	こめ さとう ごま さつま芋	じゃがいも	680 29.7 25.5 2.2		

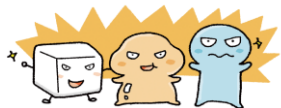
※材料名の (下線) が引いてあるものは四街道産、佐倉産、八街産の食材を使用する予定です。

※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3月2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

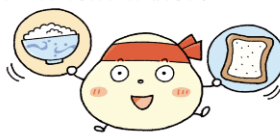


どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

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も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取り、適度な運動をしましょう。



項目	平均値	基準値
エネルギー	652kcal	650kcal
たんぱく質	27.6g	21~32g
	16.9%	13~20%
脂質	21g	14~21g
	28.9%	20~30%
食塩相当量	2.2g	2g未満