

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

「かぜ」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入つ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、かぜをひいている人からもうつります。自噴から手洗いやうがいを行い、手洗い・手洗い・栄養をとつて、かぜ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あつたこんだてを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	こんだけめい	牛乳	おもなざいりよう			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 はちうみそしる バナナ	MILK	わかめ ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	しょうが たいこん にんじん えのきだけ	ごぼう ねぎ こまつな ★バナナ	ごめ こま さとう	608 25.1 20.0 2.2
3(火)	*せつぶん&しないとういつメニュー* ごはん いわしのかばやき ごじる みかん	MILK	いわし ★だいす ぶたにく ★ぎゅうにゅう	とうふ みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん こぼう だいこん	ねぎ こまつな ★みかん	ごめ でんぶん あぶら さとう	650 26.0 21.2 2.0
4(水)	ごはん ちんさんのマーボーとうふ あけぎょうざ こまつなのナムル りんご	MILK	ぶたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう		にんじん もやし しげだけ たけのこ	にんにく しゃうが ★りんご たまねぎ	ごめ こま さとう でんぶん あぶら	658 26.4 21.2 2.1
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 テコボン	MILK	ほき ソーセージ レンズまめ ★ぎゅうにゅう	ツナ	にんじん たまねぎ セロリ かぶ	にんにく もやし パセリ ★レモン ★テコボン	じゅがいも ★パン マカロニ ごま	612 29.3 17.1 2.7
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	MILK	とりにく ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	ちりめんじゅご かんてん ★なまクリーム	にんにく グリンピース たまねぎ にんじん	しょうが ★りんご だいこん きゅうり	キャベツ さとう じゅがいも あぶら	679 23.1 19.6 2.6
9(月)	*ことはじめメニュー* からっとごはん おことじる やさいのごまあえ みかん	MILK	とりにく とうふ あすき ★ぎゅうにゅう	みそ ソーセージ	ちりめんじゅご かんてん ★なまクリーム	ねぎ もやし にんじん こぼう ★みかん	ごめ ごま さとう あぶら さとう	610 23.0 15.6 2.7
10(火)	しょうゆラーメン かにしゅうまい ぐりとぐらのこめこのカステラ	MILK	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	たけのこ しゃいだけ ねぎ にら	ちゅうかめん ★バター こめこ さとう	694 25.1 26.6 2.5
11(水)	* * *けんこくきねんのひ* * *							
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	MILK	とりにく ひじき きなこ ★ぎゅうにゅう		しょうが ねぎ しげだけ はくさい	にんじん こまつな たまねぎ れんこん	きゅうり ★パン マヨネーズ はるさめ	671 24.7 24.9 2.5
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	MILK	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 ★たまご にんじん	しょうが たまねぎ にんじん	こめ さとう しらたき あぶら	★バター こむぎこ 29.9 20.4 2.3
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	MILK	ひじき とりにく ★だいす みそ ★ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ にんにく しげだけ とうふ	たまねぎ ねぎ にんにく だいこん きゅうり	こめ ごま しらたき あぶら さとう	602 27.9 21.1 2.6
17(火)	ちゅうかうどん とりにくのからあげ ポテトサラダ はちみフレモンゼリー	MILK	ちゅうかうどん ★いか ★えび ★ぎゅうにゅう	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん きくらげ チングンサイ	ねぎ にんじん しょうが かぼちゃ	きゅうり うどん マヨネーズ さとう	604 27.9 21.5 2.0
18(水)	ごはん さけのゆずみそやき なまあげのそぼろに ミルクくずもち	MILK	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	いんげん にんじん	こめ ごま さとう あぶら	657 31.6 17.4 1.1
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	MILK	★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 だまねぎ にんじん	コーン キャベツ パブリカ	ブロッコリー ★パン ★パン ★りんごジャム はちみつ	698 28.4 20.3 2.0
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	MILK	ふたにく みそ ★ぎゅうにゅう	とうふ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ほうれんそう	にら キャベツ コーン	キヤベツ こめこ さとう でんぶん じゃがいも	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	MILK	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	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
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	MILK	とうふ ★ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ★ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん	こまつな ねぎ ★おうとう ★パン	さとう マヨネーズ サイダー でんぶん あぶら	685 25.3 21.1 1.5
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 アセロラゼリー	MILK	★だいす ★いか ★ぎゅうにゅう	★えび	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	★パン ★パン ★ブルーベリージャム マーガリン こむぎこ	666 28.1 19.8 2.3
27(金)	*ねんせいをおくるかれいメニュー* ごはん ぶたにくのねぎしおやき やさいのなっとうあえ やさいチップス あさりとだいこんのみそしる	MILK	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	あさり みそ かつおぶし ★だいす ★ぎゅうにゅう	なっとう みそ こまつな にんじん	れんこん かぼちゃ だいこん にんじん	もやし さとう しらたき ごぼう さつまいも	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。



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とのえることは大切です。バランスのよい食事をとり、適度な運動をしましょう。

*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。

オレンジ：オーストラリア アメリカ
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
バナナ：フィリピン

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

