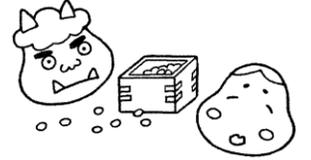




2月 よていこんだてひょう



食事+運動+睡眠で
元気な体をつくろう!



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。感染症を予防するために、日ごろから免疫力や抵抗力を高める生活を心がけましょう。

そのために1日3食、バランスのよい食事をしっかりとること、適度な運動をすること、そして睡眠をしっかりとって休養することです。また、笑うことでも免疫力がアップします。

毎日しっかり食べて、運動し、よく寝て、よく笑い元気な体をつくりましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



6年生のみなさんが家庭科の授業でバランスのよい給食を考えてくれました。2月は考えてくれた給食を出します。お楽しみに!



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■□□□□□□□□□□□□□□□□

こんげつのもくひょう

さむさにまけないからだをつくろう

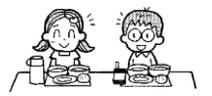
■□□□□□□□□□□□□□□□□



令和8年2月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう			使用食材の主な産地	
					あか	みどり	きいろ		
					ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
2日(月)	ごはん		さばのみそに きゃべつのおかかあえ けんちんじる パナナ	658 26.6 22.8 2.5	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし こんぶ	ねぎ にんじん ごぼう パナナ きゃべつ だいこん こまつな しょうが	こめ さつまいも さとう	にんじん 八街市 きくらげ 四街道市 米粉 佐倉市	
3日(火)	カレーうどん		しゃりしゃりのりしおビーンズ いもっこサラダ りんご	645 29.8 27.2 2.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりにく ウィンナー あおのり	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり りんご	さとう うどん でんぶん あぶら マヨネーズ じゃがいも	れんこん 佐倉市 長ねぎ 佐倉市 白菜 佐倉市 八街市	
4日(水)	わかめごはん		きのこソースハンバーグ ブロッコリーとトマトのサラダ かぼちゃのみそしる	653 28.0 21.5 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ はくさい トマト ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう しめじ ねぎ コーン	こめ さとう あぶら でんぶん ごま ばんこ	はねぎ 佐倉市 トマト 千葉 群馬 にら 栃木 茨城 えだまめ 中国	
5日(木)	ごはん		とりのてりやき いそかあえ ごじる ヨーグルト	648 29.4 19.4 2.0	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ とうにゅう ヨーグルト のり	しょうが ほうれんそう にんじん ごぼう しめじ ねぎ	こめ ごま こんにやく さとう	グリーンピース アメリカ とうもろこし タイ たけのこ 四国 九州他 ほうれんそう 熊本 大分他	
6日(金)	ごはん		ジャジャンとうふ こまつなともやしのナムル いちごゼリー	627 23.6 20.1 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし こまつな	こめ こんにやく さとう ごま ごまあぶら でんぶん あびら	ブロッコリー エクアドル ごぼう 青森 こまつな 千葉 茨城 たまねぎ 北海道	
9日(月)	ごはん		ささみのレモンあげ こんさいサラダ なめこじる いよかん	626 28.8 18.6 2.3	ぎゅうにゅう とりにく みそ こんぶ とうふ かつおぶし	ごぼう にんじん れんこん こまつな えだまめ コーン なめこ ねぎ いよかん	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ	チンゲンサイ 茨城 じゃがいも 北海道 もやし 千葉 栃木 さつまいも 四街道市	
10日(火)	セサミトースト		ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	711 26.5 28.7 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト コーン	パン マーガリン あぶら じゃがいも さとう	セロリ 茨城 愛媛 干しいたけ 愛媛 大分他 しめじ 長野 新潟他 えのきだけ 長野 埼玉他 エリンギ 長野 鳥取他 マッシュルーム インドネシア しょうが 中国 にんにく 中国	
11日(水)	<h2>けんこくきねんび</h2>								
12日(木)	ごはん		しゃけのしおやき なっとうあえ すいとんじる さわやかゼリー	635 31.4 15.1 2.6	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なっとう さけ かつおぶし	ほうれんそう にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし だいこん はくさい	こめ こめこ こんにやく こむぎこ ゼリー	大豆 千葉 北海道 さば アイランド ししゃも アイランド	
13日(金)	ハヤシライス		カラフルサラダ チョコクレープ	718 21.3 25.1 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン キャベツ あかピーマン	こめ マーガリン こむぎこ さとう あぶら クレープ	ホキ ニュージ ランド タラ 北海道 いか ペルー 米 千葉	
16日(月)	ちゅうかどん		こまつなサラダ てづくりあんにんどうふ	615 21.4 19.9 1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なまあげ かんてん	しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんにく きくらげ しいたけ にんじん もやし こまつな コーン みかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本	
17日(火)	ごはん		みそかつ きりぼしだいこんのいために すましじる ポンカン	700 31.3 23.1 2.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかめ ちくわ みそ とうふ こんぶ	ねぎ にんじん きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ えだまめ こまつな はんかん	こめ あぶら さとう ごま ばんこ こむぎこ	ポンカン 熊本 長崎 オレンジ オーストラ リア	
18日(水)	セルフフィッシュサンド		ABCスープ コールスローサラダ ひとくちぶどうゼリー	663 29.0 20.1 2.7	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	たまねぎ にんじん コーン しめじ ほうれんそう パセリ キャベツ	パン あぶら さとう ゼリー マカロニ じゃがいも ばんこ こむぎこ	りんご 青森 はるみ 広島 いよかん 和歌山 バナナ フィリピン	
19日(木)	ひじきごはん		ちくわのいそべあげ ちぐさあえ とんじる いちごとみかんの2しよくゼリー	615 25.6 21.7 2.8	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく あおのり あぶらあげ みそ とうふ ちくわ	にんじん しいたけ ほうれんそう ごぼう ねぎ こまつな だいこん えだまめ	こめ さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら こんにやく ゼリー	溝見オレンジ 愛媛 かつおぶし 静岡 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸	
20日(金)	ごはん		キーマカレー ポテトサラダ	661 21.9 21.7 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ チーズ ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ なす きゅうり こまつな トマト セロリ	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ひじき 大分 愛媛他	
24日(火)	ごはん		ぶりのてりやき こまつなのおひたし かきたまじる	607 28.8 19.9 2.1	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし わかめ たまご こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし だいこん えのき こまつな	こめ ごま さとう でんぶん	産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引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ものについては、市場に出回りません。	
25日(水)	ガーリックトースト		クリームシチュー にんじんサラダ ひとくちはちみつレモンゼリー	627 23.7 23.3 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ パセリ にんじん しめじ ほうれんそう きゅうり セロリ にんにく	パン バター あぶら こむぎこ さとう マーガリン ゼリー		
26日(木)	きつねごはん		ししゃものからあげ だいこんとこまつなのみそしる ナタデココポンチ	634 22.4 19.3 2.4	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ こんぶ とうふ かつおぶし みそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん こまつな あおな もも みかん パインアップル	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう ゼリー		
27日(金)	ごはん		あげぎょうざ ちゅうかサラダ トックスープ こんにやくぶどうゼリー	651 19.7 18.1 2.3	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく わかめ みそ	ほうれんそう コーン にんじん キャベツ はくさい だいこん もやし にら	こめ はるさめ さとう ごま トック でんぶん あぶら ゼリー		

※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。
※ マヨネーズは、ノンエッグ(卵不使用)のものを使用しています。



	平均値	基準値
エネルギー	649kcal	650kcal
たんぱく質	26.0g	21~32g
脂質	21.4g	13~20g
食塩相当量	2.3g	2g未満