

よていこんだてひょう・きゅうしょくだよ

令和8年 2月

千葉市立高浜海浜小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	☆ こんだての紹介 ☆
				き	あか	みどり		
				熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品		
2月		麦ごはん	こめ むぎ			630 29.1 18.3 2.2	ひじきは海でとれる海藻です。波の荒い海岸近くの岩場でひじき狩りが行われます。もう少し暖かくなる3月から4月にかけてたくさんとれるそうです。	
		ひじきの手作りふりかけ	さとう ごま	ひじき けずりふし				
		鶏の粒マスタード焼き	さとう	とりにく				
		みそ味肉じゃが	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ			
		オレンジ	じゃがいも こんにやく		しめじ			
3月	火	麦ごはん	こめ むぎ			660 29.1 21.3 1.9	2月3日は節分です。給食では、鰯と大豆を取り入れました。「鬼は外」のかけ声と共に豆をまくのは、災いをはらう意味があります。また、柊の枝に鰯の頭をさして家の門などに立て、悪い事ははらう習慣もあります。	
		鰯の蒲焼き風	あぶら さとう でんぶん	いわし				
		いもだんご汁	じゃがいも こむぎこ	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ			
		炒り大豆	でんぶん		ねぎ こまつな もやし			
		みかん		だいず				
4月	水	メープルトースト	パン マーガリン			696 24.4 22.4 2.9	メープルシロップは、サトウカエデの樹液を煮詰めて作る天然のシロップです。主な産地はカナダです。ホットケーキにかけて食べるのが好きな人もいますが、給食ではマーガリンと混ぜて、食パンにぬってトーストします。	
		メープルシロップ	さとう					
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン			
		ゆで野菜のレモンドレッシングあえ	あぶら さとう	こなチーズ	トマト マッシュルーム			
		オレンジ	あぶら さとう		にんじん キャベツ こまつな			
5月	木	のりごはん	こめ むぎ	のり		672 26.3 20.9 2.1	のりごはんは人気のメニューです。千葉県では、のりの養殖が盛んに行われています。産地としては、市川市、船橋市、木更津市、富津市などが有名です。	
		じゃがいもと炒り卵の煮物	じゃがいも でんぶん	とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ			
		大根のナムル	あぶら さとう すりごま		にんじん だいこん こまつな もやし ねぎ			
		ぼんかん			ぼんかん			
		大豆の時雨煮	あぶら さとう	だいず ぶたにく	しょうが			
6月	金	芋入り金平	じゃがいも あぶら さとう ごま	とりにく	にんじん ごぼう れんこん	604 23.7 17.2 1.9	さつまいもの主な成分はでんぶんです。さつまいもをすりおろして汁に入れることで、汁にとろみがつきます。さつまいもの甘みを感じられる汁が出来上がります。	
		さつまいものどろみ汁	さつまいも	とりにく なまあげ	にんじん だいこん ねぎ こまつな			
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ				
9月		鶏のレモン唐揚げ	あぶら でんぶん	とりにく	しょうが にんにく	643 25.7 21.6 2.6	1月に引き続き、給食委員さんが考えてくれた「給食委員会おすすめ献立②」です。全校の皆さんが大好きなメニューですね。当日は給食委員会からの紹介があります。	
		豚汁	さといも あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ こまつな			
		ぼんかん			ぼんかん			
		ココア牛乳の素	さとう ココア					
		ハヤシチュー	じゃがいも さとう 乳不使用マーガリン	ぶたにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ トマト			
10月	火	はるみ	あぶら	ベーコン	キャベツ にんにく	612 21.1 19.2 2.2	「べべロンチーノ」はどこの国の言葉でしょうか？ヒントは、2月に開催中の冬季オリンピックです。ちなみにべべロンチーノとは唐辛子のことです。	
		黒糖きな粉揚げパン	パン あぶら こくとう	きなこ				
		さつまいものクリームシチュー	さつまいも	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ			
12月	木	ひじきと豆のさっぱりあえ	あぶら さとう	ひじき ひよこまめ	にんじん こまつな キャベツ	635 22.2 24.8 2.3	黒糖はサトウキビの絞り汁を、そのまま煮詰めて作ります。白い砂糖にくらべてミネラルが豊富です。料理にコクや風味をつけることができます。今回は、きなこ揚げパンに使います。	
		ごはんとさばのキムチ煮	こめ	さば	しょうが ねぎ はくさい うめ			
		みぞれ汁	さとう	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん はくさい しめじ			
		手作りココアクッキー(卵・乳不使用)	あぶら	あぶらあげ	ねぎ しめじ			
		さつまいもの小豆煮	さとう	とうにゅう				
13月	金	ツナそばろ	さとう	ツナ だいず	にんじん	637 24.1 19.7 2.2	千葉県はさつまいもの栽培が盛んです。給食では、さつまいもをいろいろな料理に工夫して使っています。今日はさつまいもをスライスして油で揚げてチップスにします。	
		みぞれ汁	あぶら	あぶらあげ	ねぎ しめじ			
		さつまいもの小豆煮	さとう	とうにゅう				
		ミニりんごゼリー	さとう		りんごかじゅう			
		デザート	さとう					
16月	火	デザート	さとう			626 22.2 15.5 2.9	大きな豆と書いて「大豆」、小さな豆と書いて「小豆」です。小豆は大豆に負けないくらい栄養満点です。疲労回復効果のあるビタミンB1や、むくみをとるサポニン、おなかの調子をよくなる食物繊維が豊富です。	
		デザート	さとう					
		デザート	さとう					
		デザート	さとう					
		デザート	さとう					
18月	水	デザート	さとう			637 24.8 21.0 2.0	ごぼうは、食物繊維が豊富な野菜の代表選手です。食物繊維が胃腸を通して、おなかの調子をよくなります。かみ応えがあるので、よくかんで食べましょう。	
		デザート	さとう					
		デザート	さとう					
		デザート	さとう					
		デザート	さとう					
19月	木	デザート	さとう			647 23.6 20.1 3.0	カレーうどんは、みなさんに人気の料理ですね。寒い冬でも冷めにくいように、汁にとろみをつけています。和え物には、油揚げを入れます。油揚げは、きつねの神様の好物という言い伝えがあるので「きつねあえ」です。	
		デザート	さとう					
		デザート	さとう					
		デザート	さとう					

※裏面に続きます。

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価			こんだての紹介	
				き	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)		塩分(g)
20	金	ごはん	○	こめ			618	26.3	16.3	2.6	せんだご汁は、さつまいもを使った団子を入れた汁物で、熊本県天草地方の郷土料理です。給食では、ゆでたさつまいもにでんぷん、白玉粉を混ぜ合わせて団子にします。汁に入れるとさつまいもの黄色がきれいに仕上がります。
		鱈のみそ焼き		さとう	さわら						
		せんだご汁		さつまいも だんぷん	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい					
		はっさく		しらたまこ	あぶらあげ	ねぎ しいたけ					
24	火	玄米ごはん	○	こめ げんまい あぶら			624	22.2	17.1	2.1	玄米は、収穫されたお米のみ殻だけを取り除いた、栄養たっぷりの茶色いお米です。今日は、学校で炊くごはんの一部を玄米にしました。プチプチとした食感です。
		チキンと小松菜のカレー		じゃがいも あぶら	とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな りんご					
		ごまあえ		さとう ごま		にんじん コーン きりぼしだいこん					
		ヨーグルト			ヨーグルト						
25	水	食パン	○	パン			717	25.8	30.4	2.1	「ジャーマンポテト」はドイツの代表的なじゃがいも料理です。ヨーロッパではじゃがいもをよく食べる習慣があるそうです。じゃがいもの主な成分はでんぷんですが、ビタミンやカリウムも含むので「大地のりんご」とも呼ばれます。
		りんごジャム		みずあめ さとう		りんご					
		鱈のハーブソルト焼き		あぶら	さば	たまねぎ					
		ジャーマンポテト		じゃがいも あぶら	ウインナー	にんじん たまねぎ コーン こまつな					
		バナナ				バナナ					
26	木	麦ごはん	○	こめ むぎ			665	27.1	18.5	1.7	高野豆腐は、大豆からできる食品の一つです。豆腐を凍らせたものを乾燥させて作ります。日本に昔から伝わる保存食です。料理に使うときは、水で戻してから味を付けます。
		たらのヤンニョムソースがけ		でんぷん こめこ あぶら	たら						
		高野豆腐のそぼろ煮		みずあめ さとう ごま							
		りんご		じゃがいも しらたき あぶら	とりにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ こまつな					
						りんご					
27	金	炊き込みチャーハン	○	こめ もちごめ	ハム	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ	626	20.7	22.2	2.6	国産の柑橘類(みかんの仲間)は、たくさんあります。冬から4月頃に掛けて多く出回ります。ぼんかん、でこぼん、はっさく、はるみなどが給食にも出るので、味わって食べてください。
		ポテトロッケ		乳不使用マーガリン		ねぎ コーン しいたけ					
		キャベツと肉団子のスープ		じゃがいも あぶら パンこ	ぶたにく	たまねぎ					
		はるみ		あぶら はるさめ ごま	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ					
						はるみ					

※都合により、献立を変更する場合があります。

給食に使用した主な食材の産地

1月6日～1月26日

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	にんじん	千葉県	にら	栃木県
豚肉	千葉県・岩手県	ごぼう	青森県	れんこん	千葉県
鶏肉	岩手県・宮崎県	たまねぎ	北海道	ながねぎ	千葉県
米	千葉県	かぶ	千葉県	エリンギ	新潟県
パン(小麦)	北海道・千葉県	だいこん	千葉県・神奈川県	えのきたけ	新潟県
さつまいも	千葉県	こまつな	千葉県	しめじ	長野県
じゃがいも	北海道・鹿児島	キャベツ	愛知県	ぼんかん	愛媛県
さといも	埼玉県	はくさい	茨城県	りんご	青森県

2月3日は節分 ～栄養たっぷり！豆を積極的に食べましょう～

2月の行事「節分」に欠かせない大豆。節分に歳の数の炒り大豆を食べると、1年を元気にすごすことができると言われています。

大豆などの豆類は、成長期に特に必要な、骨をつくるカルシウム・血液をつくる鉄・お腹の調子を整える食物繊維などが豊富です。ご家庭の食事にも、栄養たっぷりの豆や豆製品を積極的に取り入れてください。

○炒り大豆の砂糖がけ○ 節分の炒り大豆があまったら・・・

＜材料＞

- 炒り大豆：50g
- 砂糖：大さじ3
- 水：大さじ1

＜作り方＞

- ①フライパンに砂糖と水を入れ、火にかけて溶かす。
- ②ぶくぶくとしてきたら炒り大豆を加えてよく混ぜる。
- ③大豆からんだ砂糖液が白っぽくなり、さらさらしてきたら火を止める。

給食では黒糖に変えたり、ごまを加えたりします。

*大豆を入れてすぐは大豆同士がくっつきませんが、それでも混ぜ続けるのがコツです。
*とても高温になるので、やけどをしないように気を付けましょう。

～保護者の皆様へ～

2月25日(水)は、給食費等の第8期振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、3月16日(月)に再振替を行います。

(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245-5909)