

裏面に
朝ベジレシピ
あります！



2月 こんだてよていひょう（家庭数配付）



☆こんげつのもくひょう：たべものとけんこうのかんけいについてしろう☆

☆給食のお米とパンは、佐倉市の補助金で購入しています☆

佐倉市立内郷小学校

2026年 February

ひ に ち	よ う び	ひ ろ う び	しゅ し ょく	おかず	おもなざいりょうとはたらき					えいようか	
					エネルギーのもとになる		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	しじつ (g) 食塩相当量 (g)
					たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウム)	ビタミン・むきしつ		
2	月	○	ビビンバ (むぎごはん)	はくさいとたまごのスープ アセロラゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー かたくりこ	ごまあぶら あぶら	たまご みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし にんにく しょうが えのきたけ しめじ はくさい	609	17.0
節分(せつぶん)											
3	火	○	ごはん	いわしハンバーグ ふくまめ とりにくとだいこんのみそに チーズいりおひたし	こめ さとう	あぶら	いわし みそ とりにく ちくわ かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな	617	17.9
4	水	○	ハヤシライス (むぎごはん)	ブロッコリーとツナのサラダ ひとくちりんごゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン キャベツ りんご	630	19.4
5	木	○	むぎごはん	ラッキーにんじんコロケ (ソース) みそしる ごまみそあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな キャベツ	652	20.3
6	金	○	マルグリータふう トースト	ラビオリスープ イタリアンサラダ はちみつレモンゼリー	パン さとう ラビオリ ゼリー	あぶら	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ ブロッコリー カリフラワー	654	21.9
9	月	○	まーぼーどうふどん (むぎごはん)	いろどりナムル バナナ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しいたけ にら ねぎ もやし キャベツ バナナ	629	17.5
10	火	○	ごはん	とりのうめみそやき とんじる パリポリづけ しらたまいりみずようかん	こめ さとう さといも あん しらたまもち	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	うめぼし だいこん ごぼう にんじん しいたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	635	18.6
11	水		けんこくきねんの日(しゅくじつ)								
12	木	○	おやこどん (ごはん)	いものこじる ごまあえ	こめ さとう いもち さとう	ごま	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ こまつな ごぼう にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	664	21.1
13	金	○	ナポリタン	ふゆのこめこチャウダー ココアいろいろ	スパゲッティ こめこ さとう	あぶら バター	ぶたにく ソーセージ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう れんこん はくさい ピーマン	662	22.6
16	月	○	ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じるし) さんしよく そばろどん (ごはん)	にくだんごのみそしる ☆ポパイサラダ	こめ さとう	あぶら	たまご とうふ とりにく みそ ぶたにく のり	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが えだまめ だいこん にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	644	21.7
17	火	○	ごはん	ハンバーグ やさいスープ とりとキャベツのあえもの ひとくちぎゅうにゅうプリン	こめ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム キャベツ もやし	615	19.2
18	水	○	ごはん	ホキのレモンに ふゆのこんさいじる おかかサラダ	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	ホキ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	レモン ごぼう にんじん だいこん れんこん はくさい こまつな ほうれんそう	604	17.1
19	木	○	チュモッパ	タッカルビ タッカンマリ	こめ さとう じゃがいも さつまいも	ごまあぶら ごま マヨネーズ	とりにく のり	ぎゅうにゅう	だいこん はねぎ にんにく しょうが エリンギ キャベツ たまねぎ ねぎ	657	4.9
20	金	○	ごはん	さばのしちみやき だぶ いそかあえ みかん	こめ さとう さといも	ごま あぶら	さば かまぼこ とりにく ふ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんにく にんじん ごぼう みかん れんこん しいたけ ねぎ キャベツ こまつな きゅうり	643	23.7
23	月		てんのうたんじょうび(しゅくじつ)								
24	火	○	ポークカレー (むぎごはん)	ひじきのマリネ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー	678	20.8
25	水	○	ごはん	とりにくのすっぱに ワントンスープ はるさめサラダ ひとくちマンゴーゼリー	こめ さとう はるさめ ゼリー	ごまあぶら	とりにく ハム ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい えのきたけ ねぎ こまつな にんじん きゅうり キャベツ	672	20.6
26	木	○	ガーリックライス	とりのハーブレモンむし ポークビーンズ ひとくちぶどうゼリー	こめ じゃがいも ゼリー	バター あぶら	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんにく コーン にんじん パセリ レモン 玉ねぎ トマト	625	16.0
27	金	○	ぶたこま オイスターどん (ごはん)	タンタンスープ ぐりとぐらのかすてら としょいんかいのみきかせ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら バター ごまあぶら なまクリーム	ぶたにく みそ とうふ たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな きくらげ もやし ねぎ	734	26.5

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

※たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13～20%です。

※脂質の基準値は摂取エネルギーの20～30%です。

学校給食摂取基準	650	18.1
	26.8	2.0
当月平均	657	21.2
	24.8	2.5

津田仙が広めた西洋野菜 ブロッコリーとカリフラワー

ブロッコリーとカリフラワーは佐倉の先覚者・津田仙が広めた西洋野菜です。どちらも寒い冬が旬の野菜で、つばみの部分を食べます。キャベツと同じアブラナ科の仲間です。ゆでたサラダにしたりスープに入れたり、冬の食卓に彩りを添えてくれます。

ブロッコリーは、緑黄色野菜で、βカロテンやビタミンC、カリウム、食物繊維など栄養が豊富に含まれます。カリフラワーは、ブロッコリーが白く変化して作られた野菜です。白くても栄養豊富で、かぜを予防するビタミンCがたっぷりです。今は、白だけでなく、オレンジや紫色など、色とりどりのカリフラワーもお店に並んでいます。



☆1月のラッキーさん☆



3年1組

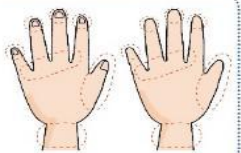
K せんせい

でした！

16日にリクエストしたものが
出ます。お楽しみに！

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手袋にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



佐倉学で朝ベジ♪

ブロッコリーとツナのサラダ



<材料4人分>

	ブロッコリー（小房に分ける）	1/2株
	キャベツ（せん切り）	3枚
	にんじん（せん切り）	1/4本
	ツナ缶（汁を切る）	1缶（約70g）
	ホールコーン缶（汁を切る）	大さじ4
A	油	小さじ2
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

<作り方>

- ① 野菜をゆでて水気をよく切って冷ます。
 - ② Aを合わせてドレッシングを作る。
 - ③ ①とツナ、コーン、②を和える。
- ★ツナ缶の塩分量によって、加える塩の量を加減してください。
- ★野菜は冷凍食品やカット野菜などすぐに使えるものがおすすめです。

ブロッコリー・キャベツ
とうもろこしは津田仙が
日本に広めた西洋野菜です。

