



2月 よていこんだてひょう

家庭数

令和7年度 佐倉市立間野台小学校

2月の目標：食事で健康の関わりを知ろう

主な材料（おもなざいりょう）

栄養量
（小学校 中学年）

日	曜日	献立（こんだて）		体を作るものになる（赤）		エネルギーのもとになる（黄）		体の調子を整えるものになる（緑）		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		ぎゅう にゅう	しゅよく	おかず	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
2	月	チキン ライス		ツナとコーンのサラダ とうにゅうスープ	とりにく ウイナー とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう	バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ	グリーンピース かぼちゃ キャベツ コーン	597 22.7	20.3 2.7	
節分（せつぶん）こんだて													
3	火	ごはん		いわしのカリカリフライ しおこうじのなっとうあえ まめまめみそ	いわし なっとう とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	こめ	あぶら	にんじん ごまつな はくさい	きりほしだいこん えのきだけ なかなぎ	606 24.8	19.7 2.0	
4	水	チリコンカン ライス		ひじきのマリネ ボンカン	だいたく ふたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	こめ むぎ さとう	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ	グリーンピース しょうが にんにく ボンカン	670 25.8	22.7 2.1	
5	木	ごはん		ハンバーグ おろしソース けんちんじる ミニビーチゼリー	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ さつまいも ゼリー	ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが	えのきだけ にんにく しょうが ごまつな	636 24.5	19.9 2.0	
佐賀県（さがけん）のきょうどりようり													
6	金	ごはん （のり つくだに）		がめに ツナとやさしいごまあえ	とりにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう も	ごま あぶら	れんこん にんじん しいたけ	こんにやく さやいんげん ごぼう キャベツ	622 26.2	18.4 1.8	
9	月	ひじき ごはん		にくだんごのキムチスープ だいがくいも	とりにく あぶらあげ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま あぶら	にんじん れんこん たまねぎ えだまめ	ほししいたけ だいこん にら キムチ	616 20.0	16.9 2.4	
※10日（火）は、給食費の引落とし日です。（金額は、先日配付した手紙の通りです。）前日までに、残高のご確認をお願いします。													
10	火	ごはん		マーボー豆腐 きりほしだいこんのサラダ ヨーグルト	ふたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たまねぎ だいたく なかなぎ しょうが	きりほしだいこん ほししいたけ にんにく キャベツ キャベツ	680 28.5	21.8 2.1	
11	水	建国記念の日（おやすみ）										-	-
12	木	ごはん		こうや豆腐のあげに れんこんのスタミナサラダ はるみ（かんきつ）	とりにく こうや豆腐 ハム みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま あぶら マヨネースタイプ	だいこん にんじん れんこん	さやいんげん ほししいたけ きゅうり	631 26.1	19.7 1.6	
13	金	クリーム パンネ		フロッコリーとツナのサラダ チョコチップいりカップケーキ	とりにく ベーコン とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま あぶら マヨネースタイプ	たまねぎ しめじ キャベツ	ほうれんそう オリブオイル にんじん コーン	691 24.5	30.4 2.0	
6年生が考えたこんだて①（6の2）													
16	月	ごはん		とりにくのからあげ うめおかあえ とんじる ミニアゼロラゼリー	とりにく ふたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	だいこん ごまつな にんじん なかなぎ	ごぼう こんにやく にんにく しょうが	654 29.9	19.7 2.1	
6年生が考えたこんだて②（6の1）													
17	火	ごはん		とりにくのピリからやき いそあえ たまごとコーンのスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	こめ でんぷん	ごま あぶら	ほうれんそう えのきだけ しょうが にんじん コーン	たまねぎ しょうが コーン	591 28.3	16.6 1.7	
18	水	ごはん		なまあげのオイスターに やきふたのサラダ おさつスティック	なまあげ とりにく やきふた	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん しらたき	にんにく キャベツ きくらげ	600 26.5	17.4 2.0	
19	木	みそだれ ふたどん		やまといものふわふわじる ひとくちいちごぎゅにゅうプリン	ふたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ やまといも さとう プリン	ごま あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	はねぎ にんにく しょうが えのきだけ	623 28.3	15.7 2.1	
※20日（金）は、給食費の再引落とし日です。1回目に引き落としができなかった家庭にお手紙を配付しますので、前日までに必ず入金をお願いします。													
20	金	ごはん		かつおとポテトのケチャップソース ほうとうふう ふじさんゼリー	かつお とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こめこ じゃがいも こむぎこ さとう ゼリー	ごま あぶら	ほうれんそう しょうが にんじん	かぼちゃ しめじ	653 25.4	14.7 2.0	
23	月	天皇誕生日（おやすみ）										-	-
24	火	ドライカレー ライス		ツナにんじん てつくりコーヒゼリー	ふたにく だいたく ツナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ルウ	ごま あぶら ごまあぶら なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン	しょうが にんにく グリーンピース	712 24.5	25.7 1.9	
6年生が考えたこんだて③（6の2）													
25	水	ごはん		ぶりのてりやき なっとうあえ わかめのみそ	ぶり なっとう とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうが なかなぎ	628 30.4	21.8 2.4	
6年生が考えたこんだて④（6の1）													
26	木	ココア あげパン		コーンサラダ ABCとまとスープ	とりにく ウイナー だいたく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら オリブオイル	キャベツ きゅうり にんじん	コーン とまと にんにく たまねぎ	625 21.0	25.2 2.5	
27	金	わかめ ごはん		にくじゃが パンパンジーサラダ ぶどうヨーグルト	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ	さやいんげん しらたき キャベツ しょうが もやし	682 27.6	17.0 2.4	

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

*↑太字になっている食材は、佐倉市産の食材です。

平均値	639	20.2
	25.8	2.1
基準値	650	18.1
(文部科学省)	26.8	2.0未満

☆☆6年生が考えたこんだて☆☆

6年生が家庭科の学習で1食分のこんだてを考えました。どれも彩りや栄養バランスのよいこんだてで、とても迷いましたが、1組と2組から2グループずつ給食で再現します。

6年生が考えてくれたこんだてを、間野台小みんなでおいしくいただきますよ♪

給食だよりも、それぞれ旬の野菜を使った「地場産レシビ」と「朝ベジレシビ」を紹介しています。



←こちらも併せてご覧ください。



●今月の地場産物●

こめ（佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」）

さつまいも、やまといも、きゅうり、ごまつな、しいたけ、だいこん、なかなぎ、にんじん、はくさい、はねぎ、れんこん、ほうれんそう、みそ