

## 2月よていこんだてひょう

令和8年

柏市立光ヶ丘小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I群	たんぱく しつ	しつ	しそくさん うどうりょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g
2 (月)	○	キムタクチャーハン 豆腐の中華煮 サイダーボンチ ご当地 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう/ 豚肉 豆腐 鶏肉 野菜の香味和え	人参 たかん煮付 玉葱 豆腐 ひじき チンゲン菜 入参加 玉葱 みかん缶 黄桃缶 煮干し	米 玄米 ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油 サラダ油 きび粉 カクテルゼリー ナタデココ アーモンド	585	23.6	19.5	3.04
3 (火)	○	いかし 豚ごはん 野菜の香味和え かぶとわかめのみそ汁 不知火(柑橘果物) あじわいだいり 味付大豆	ぎゅうにゅう/ 豚肉 のり 油揚げ みそ わかめ 大豆 青のり	生姜 人参 人参 キャベツ きゅうり もやし かぶ(葉) かぶ 玉葱 しらぬい	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 きび粉 ごま油 サラダ油 砂糖	608	24.9	19.8	2.33
4 (水)	○	味噌ラーメン 野菜の胡麻煮 ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ みそ 鶏肉 みそ 鶏肉	小麦粉 にら 入参加 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし 人参 ごぼう 生姜 大根	中華麺 ごま油 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま ごま油	623	28.5	21.3	3.13
5 (木)	○	黒糖パン マカロニのクリーム煮 コーンとツナのサラダ 不知火(柑橘果物)	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 鶏肉 チーズ 生乳 わかめ ツナ	黒糖パン マカロニ グリンピース 玉葱 小松菜 赤ビーマン キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 しらぬい	黒糖パン 小麥粉 バター サラダ油 生クリーム バター サラダ油 砂糖 サラダ油	688	25.8	24.9	2.48
6 (金)	○	ご飯 さばの力焼 五目豆 わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう/ 鯖 大豆 油揚げ 昆布 油揚げ みそ わかめ	生姜 人参 人参 たけのこ 玉葱 玉葱	米 玄米 きび砂糖 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 じゃが芋	642	30.0	21.3	2.49
9 (月)	○	ちゅうかどん 中華丼 トックと野菜のスープ アセロラゼリー カレー大豆	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 鶏肉	チンゲン菜 入参加 生姜 たけのこ 玉葱 長葱 白菜 チンゲン菜 入参加 玉葱 千し椎茸	米 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 トック ごま油 アセロラゼリー	582	19.9	14.2	1.88
10 (火)	○	ご飯 手作りのりの佃煮 ししゃもの唐揚げ 梅肉和え けんちん汁	ぎゅうにゅう/ のり のり のり 豆腐 油揚げ	生姜 ししゃも あぶらあず 入参加 キャベツ もやし 梅干し 入参加 大根 長葱	米 玄米 砂糖 でん粉 大豆油 きび砂糖 里芋 こんにゃく ごま油	571	26.3	18.3	2.03
12 (木)	○	カレーうどん 大豆と昆布の煮物 もちもちパン	ぎゅうにゅう/ 大豆 油揚げ 昆布 鶏肉 チーズ 生乳	ごぼう にんじん しょうが たけのこ 小松菜 入参加 生姜 玉葱 にんにく 長葱 人参 たけのこ	うどん でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 白玉粉 ミックス粉 砂糖 ごま	607	28.8	23.0	2.91
13 (金)	○	ココアの揚げパン きのこのボトフ ごぼうのこまサラダ 炒り大豆	ぎゅうにゅう/ 豚肉 豚肉	かぶ(葉) ひじき かぶ セロリー 生姜 にんにく ぶなしめじ 人参 キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶	コッペパン 大豆油 じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 ごま	593	22.1	21.2	2.33
16 (月)	○	チキンカレーライス パリパリ元気サラダ 不知火(柑橘果物)	ぎゅうにゅう/ 豚肉 チーズ 豚肉	人参 しょうが たけのこ 生姜 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 にんにく	米 玄米 小麦粉 ジャガ芋 ハター サラダ油 ワタリの皮 ごま油 大豆油 サラダ油	647	21.0	20.2	2.20
17 (火)	○	ご飯 いなだのマヨソース焼き じゃが芋のカレー金平 豚汁	ぎゅうにゅう/ いなだ さつま揚げ 豆腐 みそ 豚肉	生姜 マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油	米 玄米 マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油	670	27.2	27.9	2.62
18 (水)	○	セルフチリドック 青大豆とひじきのマリネ ABCスープ 不知火(柑橘果物)	ぎゅうにゅう/ひよこ豆 レンズ豆 豚肉 リーセージ チーズ 青豆 ひじき	ごぼう トマトピューレ 玉葱 にんにく 赤ビーマン キャベツ きゅうり 玉葱 小松菜 にんじん セロリー 玉葱 コーン缶	コッペパン きび砂糖 さとうきび 砂糖 ごま サラダ油 マカロニ サラダ油	565	23.7	19.3	2.78
19 (木)	○	ご飯 さばの味噌煮 からしあえ 辛し和え わかめと豆腐のすまし汁 きな粉豆	ぎゅうにゅう/ さば きゅうこ 豆腐 わかめ 大豆 きな粉	生姜 しつ 生姜 長葱 千し椎茸 小松菜 人参 キャベツ もやし 玉葱 えのき茸	米 玄米 きび砂糖 きび砂糖 きび砂糖	609	28.1	17.4	2.69

## 2月よていこんだてひょう

令和8年

柏市立光ヶ丘小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I摂ボ-	たんぱくしつ	しつし	しそくじるいりょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	Kcal	g	g	g
20 金	○	わかめて飯 とりにくの唐揚げ ごま和え みそけんちん汁	きゅうにゅう／ わかめ ひまわり ひかり 鶏肉	じゅうり にんにく こまつな ごま 大豆 豆腐 みそ	米粉 小麦粉 大豆油 さび砂糖 ごま 人参 ごぼう 大根 長葱	607	23.4	21.4	2.69
24 火	○	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ チユロス	きゅうにゅう／豚肉 チーズ 6-1 リクエスト1位 6-3 リクエスト2位 6-2	トマト 人参 ピーマン セロリー 玉葱 にんにく マッシュルーム 入参 ブロッコリー キャベツ コーン缶	スパゲティ きび砂糖 サラダ油 サラダ油 グラニュー糖 大豆油 チユロス	634	24.9	26.6	1.93
25 水	○	ご飯 ヤンニョム鍋 パンサンスウ ワカメスープ	きゅうにゅう／ 5種 生姜 にんにく 人参 きゅうり もやし わかめ	米 爽 でん粉 ごま油 青ねぎ 鮭島 ごま油 サラダ油 青ねぎ ごま ごま油	625	23.5	19.9	2.45	
26 木	○	コッペパン ポークピーンズ コーンサラダ	きゅうにゅう／ いんげん豆 レンズ豆 豚肉 ソーセージ チーズ	トマト 人参 トマトピューレ グリンピース にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	コッペパン しゃが芋 きび砂糖 牛クリーム サラダ油 きび砂糖 サラダ油	600	26.2	20.0	2.23
27 金	○	ご飯 鮭の味噌漬け 肉じゃが かきたま汁	きゅうにゅう／ みそ 豚肉	トマト 人参 さやいんげん 玉葱 千し椎茸 人参 さやいんげん 玉葱 千し椎茸	米 爽 でん粉 きび砂糖 ごま油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 でん粉	586	27.8	18.0	2.04

\*食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

\*「きゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

\*※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal・たんぱく質/26.8(18~32)g/食、脂質/18.1(17.8~21.3)g/食（摂取I摂ボ-の20~30%）、食塩相当量/2g/食未満です。

### ★6年生のリクエスト給食★

6年生にリクエスト給食アンケートを実施しました。各クラスの結果は以下のとおりです。

2、3月の給食に取り入れていきますのでお楽しみに♪

	6-1	6-2	6-3	6-4	ひまわり ひかり
1位	チユロス	揚げパン	サイダー・ポンチ	サイダー・ポンチ	さんまご飯
2位	パリパリ元気サラダ	もちもちパン	チユロス	揚げパン	から揚げ
3位	揚げパン	はちみつレモンゼリー グレーベゼリー チユロス から揚げ	冷凍みかん	豚汁	きなこ揚げパン チキンカレーライス のりの佃煮
担任	パリパリ元気サラダ	ココア揚げパン	きなこ揚げパン	揚げパン2種類	



### 日本の食事のよさを 知ろう!

どんなおかずにも  
合うご飯

みその力と真っすぐに  
栄養満点のみぞ汁

水で炊くのでヘルシー。  
量のわりにカロリーは少なめ  
です。腹ももよく、一日の  
パワーの源となります。さらに  
米は大豆と組み合わせること  
で、良質なたんぱく質源にも  
なります。



大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。真っすぐに1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えめでいただきましょう。



からだ  
体によい成分をたくさん含む  
魚介類と大豆



魚には体によいたらきをする質質栄養がたっぷり。  
血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、  
なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。



体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)、  
食物せんいの宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、  
蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

**福は内、鬼は外！**

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追儺(ついな)」ともいいます。古代中国から伝えられた病氣と厄除けの風習が、日本でかいたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「煙の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

体をつくるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物せんいもたっぷりです。

**豆の節分です！ 大豆のひみつ**

豆の他にいろいろな加工をしておいしく食べられています。



**美しい食べ方で食べよう！**

**姿勢を正そう**

テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開けて、背筋を伸ばして食べましょう。

**はしさ正しく持とう**

下のはしさは握かず、上を握ると中で上のはしたを動かさね。

「つまむ」「切る」「さく」「すくう」など、はしの機能がフルに生かせます。

**わんを持って食べよう**

茶わんやおわんは持って食べると姿勢もよくなり、食べごしも防げます。