

# 2月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1人 分 Kcal	たんぱく しつ g	しつ g	しょくえん そうとう りょう g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
2 (月)	○	うめ はん 梅ご飯 てりや いなだの照焼き じゃが芋のそぼろ煮 はくさい 白菜のみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう／ いなだ 青大豆 高野豆腐 豚肉 油揚げ みそ りんご	梅干し 人参 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 小松菜 大根 長葱 白菜 えのきたけ	米 麦 ごま きび砂糖 じゃが芋 でん粉 ごんにやく きび砂糖 サラダ油	654	29.2	22.9	2.00
3 (火)	○	てま 手巻きちらし いわし 鰯のから揚げ もやし もやしのポン酢和え うすら卵入りすまし汁 おにぎり 鬼打ち豆	ぎゅうにゅう／油揚げ のり 鶏肉 鰯 わかめ うすら卵 大豆	人参 かんぴょう ごぼう れんこん 生姜 にんにく 小松菜 人参 キャベツ もやし レモン果汁 長葱 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま 米粉 でん粉 大豆油 きび砂糖 ごま油 サラダ油	605	25.5	23.2	2.33
4 (水)	○	セサミトースト ポトフ ツナサラダ アセロラゼリー いもさかなだいず 磯小魚大豆	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ベーコン わかめ ライトツナフレーク 大豆 青のり 煮干し	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱 人参 キャベツ きゅうり アセロラゼリー(りんご果汁)	食パン(乳使用) きび砂糖 ごま バター じゃが芋 サラダ油 アセロラゼリー(りんご果汁)	614	23.5	24.8	2.30
5 (木)	○	はん ご飯 メルルーサの煮だれかけ ちくぜんに 納豆煮 とうふ 豆腐のみそ汁 しらぬい かんまつくもの 不知火(柑橘果物)	ぎゅうにゅう／ メルルーサ 青大豆 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	生姜 にんにく 長葱 レモン果汁 人参 ごぼう たけのこ 小松菜 人参 大根 しめじ デコボン	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 里芋 ごんにやく きび砂糖 サラダ油	582	27.7	16.1	2.13
6 (金)	○	はいが 胚芽パン とりにく しおこうじや 鶏肉のカレー塩麹焼き ドレッシングサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 いんげん豆 ベーコン	にんにく 人参 きゅうり レモン果汁 トマト缶 人参 パセリ 玉葱 にんにく マッシュルーム	胚芽パン(乳使用) オリーブ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 マカロニ きび砂糖 オリーブ油	607	26.3	24.1	2.49
9 (月)	○	はん ピピンバ【ご飯】 【貝】 キムチとトックのスープ や 焼きりんご だいずさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 高野豆腐 みそ 豚肉 豚肉 大豆 煮干し	人参 ほうれん草 生姜 にんにく 長葱 大豆もやし チンゲン菜 玉葱 キムチ えのきたけ りんご	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 トック でん粉 ごま油 サラダ油 砂糖 はちみつ バター	613	24.5	17.6	2.48
10 (火)	○	はん ポークカレーライス【ご飯】 【ルウ】 ひじきと青大豆のサラダ きよみ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 青大豆 ひじき	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 清見オレンジ	米 麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油	658	23.7	20.6	1.91
12 (木)	○	ゆかりごはん ししゃものり唐揚げ ごま和え たまご 卵のみそ汁 ネーブルオレンジ いり大豆	ぎゅうにゅう／ 青のり ししゃも みそ 豆腐 わかめ 卵 大豆	ゆかり粉 人参 キャベツ もやし にら 玉葱 えのきたけ ネーブルオレンジ	米 麦 米粉 でん粉 大豆油 きび砂糖 ごま でん粉	598	25.2	20.7	2.38
13 (金)	○	パンネのトマトソース だいず 大豆サラダ つく 手作りチョコチップスコーン さかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 大豆 牛乳 煮干し	トマト缶 人参 パセリ トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし	マカロニ オリーブ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 小麦粉 砂糖 バター チョコレート	633	25.0	25.0	2.32

節分献立

バレンタイン献立

# 2月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか おもに体をつくるものになる	みどり おもに体の調子を整えるものになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	I キ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	し よ く え ん そ う た う り や う
						Kcal	g	g	g
16 (月)	○	あおなはん 青菜ご飯 さば 鯖のピリットジャン はるかめ 春雨サラダ ちゅうか 中華スープ しらぬい かんきつくだもの 不知火(柑橘果物) じゃーちゃんとうふどん はん 家常豆腐丼 (ご飯) 【具】 たまご うすら卵入りわかめスープ フルーツ和え だいずきな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 鯖 豆腐	菜めしの素 生姜 にんにく 人参 きゅうり もやし チンゲン菜 玉葱 干し椎茸 デコボン	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 ごま油	644	25.5	21.0	2.71
17 (火)	○	はん ご飯 きな粉揚げパン いんにくまめ 鶏肉と豆のトマト煮込み やさい ゆで野菜のごまサラダ こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 厚揚げ みそ 豚肉 わかめ うすら卵 大豆 煮干し	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 人参 大根 長葱 夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶 リんご缶	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 ごま ごま油	616	25.2	21.8	2.31
18 (水)	○	はん ご飯 きな粉揚げパン いんにくまめ 鶏肉と豆のトマト煮込み やさい ゆで野菜のごまサラダ こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ きな粉 いんげん豆 レンズ豆 ソーセージ 鶏肉 煮干し	トマト缶 人参 玉葱 にんにく 小松菜 人参 生姜 コーン缶 もやし	コッペパン きび砂糖 大豆油 米粉 じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	632	26.0	24.6	2.39
19 (木)	○	しお 塩ラーメン【麺】 【スープ】 じゃが芋のごま酢和え くとうむ 黒糖茶しパン だいずきな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 牛乳 チーズ 大豆 煮干し	チンゲン菜 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 白菜 きゅうり もやし 人参 キャベツ きゅうり レモン果汁 チンゲン菜 人参 玉葱 はるか	中華麺 ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 蒸しパンミックス 黒砂糖 サラダ油	612	24.1	19.9	2.55
20 (金)	○	はん ご飯 さわらの西京焼き かぶの酢の物 とんじる 豚汁 くとうまめ 黒糖豆	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖 油揚げ みそ 豆腐 豚肉 大豆	かぶ(葉) 人参 かぶ 人参 ごぼう 大根 長葱	米 麦 水あめ きび砂糖 じゃが芋 ごんにやく サラダ油 でん粉 黒砂糖	586	28.3	18.6	1.76
24 (火)	○	はん ご飯 さけ 鮭のコーンマヨネーズ焼き はちみつドレッシングサラダ いも とりにく じゃが芋と鶏肉のスープ かんきつくだもの はるか(柑橘果物) だいず いり大豆	ぎゅうにゅう/ 鮭 鶏肉 大豆	バセリ 玉葱 コーン缶 人参 キャベツ きゅうり レモン果汁 チンゲン菜 人参 玉葱	米 麦 マヨネーズ(卵不使用) はちみつ サラダ油 じゃが芋 サラダ油	595	27.1	19.9	1.94
25 (水)	○	コッペパン とりにく 鶏肉の照り焼き わかめとコーンのサラダ たまご い やさい うすら卵入り野菜スープ いちご だいずきな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 わかめ ベーコン うすら卵 大豆 煮干し	人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 ほうれん草 白菜 えのきたけ いちご	コッペパン きび砂糖 きび砂糖 サラダ油 サラダ油	615	28.6	25.0	2.75
28 (木)	○	まーぼーとうふはん 麻婆豆腐ご飯 (ご飯) 【具】 たまご 卵スープ サイダーフルーツポンチ	ぎゅうにゅう/ 大豆 みそ 豆腐 豚肉 卵	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 チンゲン菜 人参 白菜 きくらげ 夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶 リんご缶	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油	619	25.8	18.1	2.26
27 (金)	○	わかめごはん とりにく 鶏肉の唐揚げ いそか 磯香あえ こじる 豆汁 はるみ かんきつくだもの こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ わかめ 鶏肉 のり 大豆 油揚げ みそ 鶏肉 煮干し	生姜 にんにく 小松菜 人参 キャベツ 人参 ほうれん草 大根 長葱 しめじ はるみ	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 ごんにやく サラダ油	594	28.5	18.7	2.44

※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。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

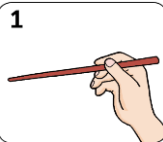
※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

※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、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

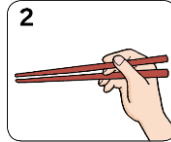
やってみよう!

## 基本のはしの持ち方

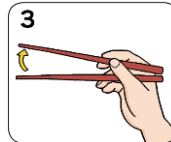
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



1  
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。



2  
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3  
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

