

# 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レル ギー Kcal	たんぱく しつ g	ししつ 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					
2 (月)	○	うめはん 梅ご飯	ぎゅうにゅう／ いなだてりや いなだの照焼き	梅干し いなだ	米 麦 ごま	654	29.2	22.9	2.00
		いもに じゃが芋のそぼろ煮	青大豆 高野豆腐 豚肉	人参 生姜 だけのこ 玉葱 干し椎茸	じやが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		はくさいしる 白菜のみそ汁	油揚げ みそ	小松菜 大根 長葱 白菜 えのきだけ					
		りんご		りんご					
		てま 手巻きちらし いわしあ 鰯のから揚げ	ぎゅうにゅう／油揚げ のり 鶏肉 鰯	人参 かんぴょう ごぼう れんこん 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま 米粉 でん粉 天豆油				
3 (火)	○	すあ もやしのポン酢和え たまごいじる うずら卵入りすまし汁 おにうまめ 鬼打ち豆		小松菜 人参 キャベツ もやし レモン果汁 長葱 白菜 えのきだけ	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	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ベーコン		食パン(乳使用) きび砂糖 ごま バター	614	23.5	24.8	2.30
		ツナサラダ	わかめ ライツナフレーク	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱	じやが芋				
		アセロラゼリー いそごさかなだいす 礁小島大豆		人参 キャベツ きゅうり	サラダ油				
					アセロラゼリー(りんご果汁)				
5 (木)	○	はん ご飯 ねぎ メリルーサの煮だれかけ ちくせんに 豚肉 とうふ 豆腐のみそ汁 じらみい かんきつだもの 不知火(柑橘果物)	ぎゅうにゅう／ メリルーサ 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 だけのこ 小松菜 人参 大根 しめじ デコポン	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 生姜 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	582	27.7	16.1	2.13
6 (金)	○	はいが 豚耳パン 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		胚芽パン(乳使用) オリーブ油	607	26.3	24.1	2.49
				人参 ぎゅうり レモン果汁	じやが芋 きび砂糖 サラダ油				
				トマト缶 人参 バセリ 玉葱 にんにく マッシュルーム	マカロニ きび砂糖 オリーブ油				
7 (月)	○	はん ご飯 【真】 キムチとトックのスープ や 焼きりんご だいすごかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 高野豆腐 みそ 豚肉 豚肉	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 えのきだけ 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 【ルウ】 あおだいす ひじきと青大豆のサラダ きよみ 薄見オレンジ	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 薄見オレンジ	米 麦 小麦粉 じやが芋 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 からあ ししゃものり唐揚げ あ ごま和え たまごしる 卵のみそ汁 ネーブルオレンジ たいす いり大豆	ぎゅうにゅう／ 青のり ししゃも	ゆかり粉 人參 キャベツ もやし にら 玉葱 えのきだけ ネーブルオレンジ	米 麦 米粉 でん粉 天豆油 きび砂糖 ごま	598	25.2	20.7	2.38
13 (金)	○	パンのトマトソース たいす 大豆サラダ 【ズ】 手作りチョコチップスコーン こさかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 大豆 半乳 牛乳 煮干し	トマト缶 人参 バセリ トマトピューレ 玉葱 にんにく 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

# 2月予定南立表

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	エネルギー Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくしん そうとう りょう
16 (月)	○	あおなはん 青菜ご飯 さは 鶏のピリットシャン はるさめ 春雨サラダ ちゅうか 中華スープ しらめい かんきつくだもの 不知火(柑橘果物)	ぎゅうにゅう/ 鶏 豆腐	菜めしの素 生姜 にんにく 人參 きゅうり もやし チンゲン菜 玉葱 干し椎茸 デコポン	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)	○	じゃちゃんとうふどん はん 家常豆腐丼 【真】 たまご うずら卵入りわかめスープ あ フルーツ和え たいすきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 厚揚げ みそ 豚肉 わかめ うずら卵 夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶 大豆 煮干し	チンゲン菜 人參 キャベツ 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 人參 大根 長葱 小松菜 人參 生姜 コーン缶 もやし	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 ごま ごま油 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	616	25.2	21.8	2.31
18 (水)	○	きな粉揚げパン とりにくまめ にんじんのトマト煮込み 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/ いんげん豆 レンズ豆 ソーセージ 鶏肉 煮干し	きな粉 トマト缶 人參 玉葱 にんにく 小松菜 人參 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】 いも すあ じゃが芋と鶏肉のごま酢和え こくとう 黒糖蒸しパン たいすきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 牛乳 チーズ 大豆 煮干し	中華麺 チンゲン菜 人參 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 白菜 きゅうり もやし 小松菜 人參 生姜 コーン缶 もやし	中華麺 ごま油 サラダ油 じやが芋 きび砂糖 ごま ごま油 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 す もの かぶの酢の物 とんじる 豚汁 ごくとうまめ 黒糖豆	ぎゅうにゅう/ みそ 醤 油揚げ みそ 豆腐 豚肉 大豆	米 麦 水あめ かぶ(葉) 人參 かぶ 人參 ごぼう 大根 長葱 じやが芋 ごんにゃく サラダ油 でん粉 黒砂糖		586	28.3	18.6	1.76
24 (火)	○	はん ご飯 さけのコーンマヨネース焼き はちみつドレッシングサラダ じゅうりにく じゃが芋と鶏肉のスープ はるか(柑橘果物) たいす いり大豆	ぎゅうにゅう/ 鰯 人參 キャベツ 玉葱 コーン缶 チンゲン菜 人參 玉葱 はるか	米 麦 マヨネーズ(卵不使用) はちみつ サラダ油 じやが芋 サラダ油 はるか		595	27.1	19.9	1.94
25 (水)	○	コッペパン とりにく や 鶏肉の照り焼き わかめとコーンのサラダ たまご やさい うずら卵入り野菜スープ いちご たいすきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 わかめ ベーコン うずら卵 いちご 大豆 煮干し	コッペパン きび砂糖 人參 キャベツ 玉葱 コーン缶 チンゲン菜 人參 玉葱 ほうれん草 白菜 えのきだけ いちご 人參 キャベツ 玉葱 コーン缶 チンゲン菜 人參 白菜 きくらげ 夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	コッペパン きび砂糖 きび砂糖 サラダ油 サラダ油 サラダ油	615	28.6	25.0	2.75
26 (木)	○	まーぼーとうふはん はん 【ご飯】 【真】 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	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 でん粉 ごま油		619	25.8	18.1	2.26
27 (金)	○	わかめごはん とりにくからあげ 鶏肉の唐揚げ いそが 機香のみ ごじる 長汁 かんきつくだもの はるみ(柑橘果物) こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 のり 大豆 油揚げ みそ 鶏肉 煮干し	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 小松菜 人參 キャベツ 人參 ほうれん草 大根 長葱 しめじ はるみ		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。

平均栄養量 615 26.1 21.3 2.30

※「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



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ましょう。

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。



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」、「混せる」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。