令和４年度　２月

よ て い こ ん だ て ひ ょ う

柏市立富勢西小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい ★は、6年生のリク	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1（水）	○	さといもごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ　さといも　ごま	604	28.4	20.1	2.71
		肉豆腐	とうふ　ぶたにく	にんじん　さやいんげん　たまねぎ　ながねぎ	こんにゃく　さとう サラダあぶら				
		チンゲン菜と油揚げのみそ汁	あぶらあげ　みそ	チンゲンサイ　たまねぎ　ながねぎ					
		ひたし豆	あおだいず						
2（木）	○	シーフードナポリタン	ぎゅうにゅう／　あさり いか　ぶたにく	にんじん　ピーマン　たまねぎ にんにく　マッシュルーム	スパゲティ　きびさとう サラダあぶら	600	23.9	19.2	2.34
		千切り野菜スープ		チンゲンサイ　にんじん　キャベツ セロリー　たまねぎ	サラダあぶら				
		紅茶のスコーン ★	ぎゅうにゅう		こむぎこ　さとう ごま　バター				
3（金）	○	ごはん　節分	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	622	25.1	17.4	2.67
		いわしの甘露煮	いわし	しょうが　ながねぎ	さとう				
		カレーきんぴら		にんじん　ごぼう	じゃがいも　こんにゃく さとう　サラダあぶら				
		キャベツのみそ汁 ★	あぶらあげ　みそ　わかめ	キャベツ　ながねぎ　えのきたけ					
		ぽんかん		ぽんかん					
		節分豆	だいず						
6（月）	○	カツカレーライス	ぎゅうにゅう／ みそ　ぶたにく	にんじん　しょうが　たまねぎ にんにく　グリンピース	こめ　こめこ　むぎ　こむぎこ　パンこ じゃがいも　だいずあぶら	695	22.0	18.0	2.24
		和風サラダ	のり	にんじん　キャベツ　きゅうり　もやし	ごま　ごまあぶら サラダあぶら				
		アセロラゼリー ★			アセロラゼリー				
		いり大豆	だいず						
7（火）	○	キムタクチャーハン	ぎゅうにゅう／　ぶたにく	チンゲンサイ　にんじん　たくあんづけ にんにく　ながねぎ　キムチ	こめ　むぎ ごまあぶら　サラダあぶら	649	21.3	15.1	2.20
		かきたまコーンスープ ★	とうふ　わかめ たまご	たまねぎ　コーンかん　コーンかん	でんぷん				
		フルーツ白玉 ★		みかんかん　パインかん　おうとうかん	しらたまもち　さとう				
8（水）	○	ココア揚げパン ★	ぎゅうにゅう／ だっしふんにゅう		コッペパン　さとう だいずあぶら	663	26.3	21.5	2.57
		ミネストローネスープ	レンズまめ　ベーコン	トマトかん　トマトジュース　にんじん　キャベツ セロリー　たまねぎ　にんにく	マカロニ　じゃがいも きびさとう　オリーブあぶら				
		ドレッシングサラダ ★	あおだいず	にんじん　キャベツ　きゅうり　たまねぎ もやし　レモンかじゅう	さとう　サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
9（木）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	600	24.4	20.2	1.83
		鯖の山賊焼き	さば	しょうが　にんにく	こめこ				
		キャベツときゅうりのごま酢あえ		にんじん　キャベツ　きゅうり	きびさとう　ごま				
		大根のみそ汁	あぶらあげ　みそ	こまつな　だいこん　ながねぎ　えのきたけ					
		炒りアーモンド			アーモンド				
10（金）	○	きつねうどん	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ　とりにく	こまつな　ながねぎ　ほししいたけ	うどん　きびさとう	691	29.9	23.9	2.18
		大豆と小魚の揚げ煮	だいず　にぼし		さつまいも　でんぷん　ごま きびさとう　だいずあぶら				
		抹茶の和風ホットケーキ ★	ぎゅうにゅう		しらたまもち　ミックスこ さとう　バター　あまなっとう				
13（月）	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかりこ	こめ　むぎ　ごま	606	27.8	18.4	2.64
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ　さけ	にんじん　ピーマン　キャベツ　しょうが　たまねぎ	でんぷん　きびさとう　ごま バター　サラダあぶら				
		わかめとコーンのサラダ ★	わかめ	にんじん　キャベツ　きゅうり　たまねぎ コーンかん　レモンかじゅう	さとう　サラダあぶら				
		かきたま汁 ★	とうふ　たまご	チンゲンサイ　たまねぎ　ながねぎ	でんぷん				
		はるみ（柑橘果物）		はるみ					
14（火）	○	エビピラフ	ぎゅうにゅう／ ひよこまめ　えび	にんじん　たまねぎ　グリンピース	こめ　むぎ サラダあぶら	646	22.4	17.7	2.61
		ポテトスープ		チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ	じゃがいも				
		チョコチップココアマフィン	ぎゅうにゅう		ミックスこ　メープルシロップ サラダあぶら　チョコレート				
15（水）	○	チンジャオロース丼	ぎゅうにゅう／　ぶたにく	にんじん　ピーマン　しょうが　たけのこ　にんにく	こめ　むぎ　じゃがいも でんぷん　サラダあぶら	609	24.2	16.3	2.22
		ごぼうサラダ ★	あおだいず	にんじん　キャベツ　きゅうり　ごぼう　レモンかじゅう	でんぷん　きびさとう　ごま サラダあぶら				
		ワンタンスープ ★	わかめ　とりにく	ながねぎ　ほししいたけ	ワンタンのかわ				
		はるか（柑橘果物）		はるか					

節分にちなんで、「鰯の甘露煮」「節分豆」を出します

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

令和４年度　２月

よ て い こ ん だ て ひ ょ う

柏市立富勢西小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい ★は、6年生のリク	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
16（木）	○	セサミトースト	ぎゅうにゅう／		しょくパン　さとう ごま　マーガリン	655	22.5	25.8	2.13
		かぼちゃのスープ ★	とうにゅう　とりにく	かぼちゃ　にんじん　パセリ　かぼちゃ　たまねぎ	こめこ　きびさとう サラダあぶら				
		ジャーマンポテト ★	ベーコン	パセリ　たまねぎ　にんにく	じゃがいも サラダあぶら				
17（金）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	596	28.5	16.0	2.53
		いかと黒豆の揚げ煮	くろまめ　いか	しょうが	でんぷん　さとう サラダあぶら				
		キャベツのぽん酢あえ		にんじん　キャベツ　きゅうり もやし　ゆずかじゅう	さとう　ごま				
		じゃがいものみそ汁 ★	とうふ　みそ　わかめ	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも				
		いり大豆	だいず						
20（月）	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう／　ひじき あぶらあげ　ぶたにく	にんじん　グリンピース　ごぼう	こめ　むぎ　さとう サラダあぶら	610	25.1	21.1	2.66
		炒りどり	とりにく	にんじん　さやえんどう　ごぼう　だいこん たけのこ　ほししいたけ	じゃがいも　こんにゃく ざらめとう　サラダあぶら				
		冬野菜の呉汁	だいず　みそ	キャベツ　だいこん　ながねぎ　まいたけ					
		せとか（柑橘果物）		せとか					
		炒りアーモンド			アーモンド				
21（火）	○	ごま塩ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ　ごま	611	26.7	21.3	2.40
		いなだの照り焼き	いなだ		でんぷん　みずあめ きびさとう				
		三色あえ		チンゲンサイ　にんじん　もやし	さとう　ごま				
		豆腐と卵のみそ汁	とうふ　みそ わかめ　たまご	たまねぎ　ながねぎ					
		いり大豆	だいず						
22（水）	○	タンメン	ぎゅうにゅう／　ぶたにく	にら　にんじん　キャベツ　しょうが にんにく　ながねぎ　もやし	ちゅうかめん　ごま ごまあぶら　サラダあぶら	664	24.5	23.7	2.57
		焼き豚ときくらげの中華炒め	やきぶた	こまつな　にんじん　しょうが　にんにく もやし　きくらげ	きびさとう　ごま ごまあぶら　サラダあぶら				
		いがぐりぼうや ★	ぎゅうにゅう		こむぎこ　そうめん　さつまいも さとう　バター　サラダあぶら				
24（金）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	642	24.5	23.5	2.12
		ししゃもの唐揚げ ★	ししゃも		でんぷん サラダあぶら				
		菜の花の辛子あえ		こまつな　なのはな　もやし					
		みそけんちん汁	とうふ　みそ	にんじん　ごぼう　だいこん　ながねぎ	さといも　こんにゃく サラダあぶら				
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
27（月）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	611	22.0	22.7	2.11
		じゃが芋と豚肉の旨辛煮 ★	ぶたにく　ぶたにく	にんにく　ながねぎ	じゃがいも　さとう ごま　ごまあぶら				
		ナムル		こまつな　にんじん　にんにく　もやし	ごま　ごまあぶら サラダあぶら				
		チンゲンサイとうずら卵のスープ	わかめ うずらたまご	チンゲンサイ　たまねぎ　えのきたけ					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
28（火）	○	丸パン	ぎゅうにゅう／		まるパン	592	29.2	20.1	2.88
		鶏肉のガーリック焼き ★	とりにく	たまねぎ　にんにく					
		コーンサラダ ★		にんじん　キャベツ　きゅうり　コーンかん レモンかじゅう	サラダあぶら				
		白菜のクリームスープ	とうにゅう　ベーコン ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん　たまねぎ　はくさい	こめこ　じゃがいも バター				
		きなこ大豆	だいず　きなこ		さとう				

平均栄養量	630	25.2	20.1	2.40

※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。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18～32)グラム、脂質/18.1(17.8～21.3)グラム（摂取エネルギーの20～30%）、塩分/2グラム未満です。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

石けんを使った手洗い

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。