



2月 予定献立表



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1木	麦ご飯	○	みそワントン汁 肉団子のもち米蒸し 春雨のあえもの	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが、たまねぎ しいたけ、もやし はくさい、だけのこ ねぎ、キャベツ	むぎごはん ワントン、でんぶ もちこめ、はるさめ さとう	ごめあぶら ごま	635 kcal 26.7 g 14.6 g 2.0 g	736 kcal 30.3 g 15.6 g 2.2 g	肉団子にもち米をまぶ して蒸します。もち米を 浸す水にカレー粉を入 れて、黄色く色づけて います。
2金	セルフ恵方巻き	○	のっぺい汁 いわしの蒲焼き 梅の香あえ 福豆・手巻きのり	とりにく ちくわ いわし(魚) かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん のざわなづけ こまつな	かんひょう しいたけ、だいこん はくさい、ねぎ しょうが、キャベツ うめ	むぎごはん さとう こんにゃく さといも でんぶ	ごめあぶら	633 kcal 27.2 g 19.3 g 2.4 g	726 kcal 30.5 g 21.2 g 2.9 g	節分献立
5月	麦ご飯	○	辛味豆腐汁 鳥のつくね味噌だれ ほうれん草の磯マヨサラダ	ぶたにく とうふ みそ とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しそ ほうれん草	にんにく、たまねぎ キャベツ、ごぼう もやし	むぎごはん パンこ、さとう	ごめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	645 kcal 27.4 g 21.7 g 2.0 g	744 kcal 31.4 g 24.4 g 2.6 g	辛味豆腐汁の「辛味」に は、豆板醤を使います。小 学校1年生から中学校 3年生まで食べる給食 なので、辛さひかえめ です。
6火	カレーサンドパン	○	野菜スープ レモンドレッシングサラダ ぼんかん	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ こまつな ブロッコリー	しょうが、にんにく たまねぎ、しめじ はくさい、キャベツ コーン レモンかじゅう ぼんかん	しょくぼん じゃがいも こむぎこ さとう	ごめあぶら オリーブゆ	601 kcal 26.1 g 21.3 g 3.2 g	701 kcal 29.8 g 24.2 g 3.6 g	中学校1・2年生 スキー教室
7水	発芽玄米ご飯	○	なめこ汁 わかさぎのカレー揚げ 五目きんぴら	とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ(魚)	にんじん	だいこん、なめこ はくさい、ねぎ ごぼう、れんこん	はつがげんまい ごはん でんぶ こんにゃく、さとう	ごめあぶら ごま	610 kcal 22.1 g 16.3 g 1.7 g	705 kcal 24.9 g 18.0 g 2.0 g	かみかみ献立
8木	スパゲッティ	○	クリームソース 海藻サラダ 手作りぶどうゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう かんでん	にんじん ほうれん草	にんにく、たまねぎ しめじ、だいこん キャベツ、コーン ぶどうジュース	スパゲッティ こむぎこ さとう ナタデココ	ごめあぶら バター	635 kcal 26.1 g 17.9 g 1.7 g	734 kcal 29.8 g 19.8 g 2.0 g	ミートソースやマト ソースでいただいた スパゲッティを鶏肉・ しめじ・ほうれん草の 入ったクリームソー スでいただきます。
9金	野菜チャーハン	○	白菜のスープ 手作り春巻き 中華サラダ	ベーコン たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん のざわなづけ ちんげんさい みずな	しょうが、たまねぎ はくさい、だけのこ もやし、きくらげ キャベツ、コーン	むぎごはん はるさめ でんぶ はるまきのかわ こむぎこ、さとう	ごめあぶら ごまあぶら	647 kcal 23.8 g 20.0 g 2.5 g	748 kcal 27.2 g 22.6 g 3.0 g	小学校 スキー教室
13火	麦ご飯	○	水菜ともやしのシャキシャキスープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 つぼ漬け和え	かまぼこ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こまつな	しょうが、たまねぎ もやし、コーン えのき、キャベツ つぼづけ	むぎごはん でんぶ、さとう	ごめあぶら ごま	643 kcal 25.6 g 19.6 g 2.0 g	743 kcal 29.2 g 22.0 g 2.6 g	「つぼ漬け」は鹿児島 など南九州の漬物で す。昔は『壺(つぼ)』で 漬けていたので、そう 呼ばれます。
14水	チキンパエリア	○	ポトフ ツナポテトサラダ クレープ	とりにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ ハセリ にんじん ほうれん草	にんにく、たまねぎ マッシュルーム パプリカ だいこん、しめじ キャベツ、コーン	むぎごはん じゃがいも クレープ	オリーブゆ ノンエッグ マヨネーズ	635 kcal 21.1 g 22.8 g 1.9 g	714 kcal 23.6 g 24.5 g 2.3 g	6年生のお楽しみ献立 に希望のあった「チョコ クレープ」をエネルギー の関係で2月14日出 す予定です。
15木	麦ご飯	○	吉野汁 鯖の柚子みそかけ 切り干し大根の煮物	とりにく さわら(魚) みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん はくさい ゆずかじゅう きりほしだいこん	むぎごはん でんぶ、さとう こんにゃく	ごめあぶら	604 kcal 27.7 g 16.1 g 2.1 g	700 kcal 31.8 g 17.9 g 2.4 g	うおへんに「春」と書い て「鯖(さわら)」です。 焼いた膳に手作りの袖 子みそをかけていただ きます。
16金	キムタクごはん	○	卵入り中華コーンスープ 鶏のからあげ ゆかりあえ	ベーコン かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれん草 みずな にんじん あかじそ	たくあん はくさいキムチ しょうが、たまねぎ えのき、コーン にんにく、キャベツ もやし	むぎごはん でんぶ、こめこ	ごま ごめあぶら	648 kcal 28.4 g 19.5 g 3.1 g	753 kcal 32.5 g 21.9 g 3.4 g	小学校6年生 お楽しみ献立
19月	麦ご飯	○	味噌けんちん汁 肉どんの具 さっぱりあえ(糸かま)	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう ねぎ、たまねぎ しいたけ、キャベツ しょうが	むぎごはん さといも こんにゃく さとう	ごめあぶら ごめあぶら	601 kcal 28.6 g 15.3 g 2.1 g	700 kcal 32.8 g 17.0 g 2.8 g	「さっぱりあえ」の糸か まぼこは、石川県の メーカーです。ちくわの 工場は被災され、糸か まぼこの工場は無事だ した。食べて応援しま しょう。
20火	コッペパン	○	ミートボールスープ ジャーマンポテト ごまドレサラダ みかんジャム	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ ブロッコリー	しょうが、たまねぎ えのき はくさい、にんにく キャベツ	コッペパン でんぶ じゃがいも みかんジャム	バター オリーブゆ ごま	604 kcal 24.6 g 21.0 g 2.7 g	699 kcal 28.0 g 23.5 g 3.2 g	「ジャーマンポテト」が食 べたいです」と感想が ありました。久しぶりの ジャーマンポテトです。 手作りのミートボール スープと一緒に。
21水	麦ご飯	○	さつま汁 ちくわの磯辺揚げ 大豆の五目煮	とりにく みそ ちくわ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん	ごぼう、だいこん ねぎ、れんこん	むぎごはん こんにゃく さつまいも でんぶ こむぎこ さとう	ごめあぶら	662 kcal 24.3 g 17.3 g 2.0 g	768 kcal 27.6 g 19.1 g 2.3 g	「千切大根」は秋から冬 にかけて収穫された大 根を細切りにして天日 干しして作られます。関 西では「千切り大根」と 呼ばれるそうです。
22木	麦ご飯	○	冬野菜カレー コーンサラダ 果物(スイートスプリング)	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 こまつな	しょうが、にんにく セロリ、たまねぎ だいこん、キャベツ コーン スイートスプリング	むぎごはん じゃがいも さとう	ごめあぶら ごまあぶら	642 kcal 25.5 g 16.2 g 1.8 g	745 kcal 28.7 g 18.0 g 2.0 g	スイートスプリングは、 温州みかんとハッサク から生まれたかんきつ 類(みかんのなかま)で す。
26月	麦ご飯	○	わかめスープ チャプチェ ツナと大根のサラダ	とりにく なるとうふ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい にら こまつな	しょうが、たまねぎ えのき、にんにく だけのこ、しいたけ はくさい、キムチ だいこん、コーン	むぎごはん はるさめ さとう	ごま ごま	597 kcal 26.0 g 16.3 g 1.8 g	700 kcal 30.6 g 18.6 g 2.2 g	「わかめ」の旬は2月～ 5月と言われています。 スーパーにも、新物の わかめ・ひじき・もずく など海藻類が並んでい ました。
27火	中華麺	○	みそラーメンスープ 豆腐のナゲット 昆布あえ	ぶたにく みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ハセリ こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、だけのこ もやし、キャベツ コーン、はくさい だいこん	ちゅうかめん でんぶ	ごまあぶら ごめあぶら	594 kcal 26.4 g 19.2 g 2.0 g	703 kcal 30.3 g 22.0 g 2.3 g	(チキン)ナゲットはアメ リカ生まれの料理で す。『ナゲット』は英語で 「天然の金塊」という意 味だそうです。
28水	ソルガムご飯	○	ジュリエンスープ ジビエ煮込みハンバーグ マセドアンサラダ	ベーコン ぶたにく しかにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな	たまねぎ、えのき はくさい、まいたけ しめじ、えだまめ キャベツ	ソルガムごはん パンこ じゃがいも さつまいも	ごめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	653 kcal 30.1 g 19.6 g 1.8 g	756 kcal 34.9 g 21.8 g 2.5 g	ジビエ献立
29木	コッペパン	○	ミネストローネ ほうれん草のキッシュ 糸寒天のサラダ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ かんでん	にんじん トマト ほうれん草	にんにく、たまねぎ エリンギ、キャベツ コーン	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう	オリーブゆ ごめあぶら	641 kcal 30.5 g 24.6 g 3.3 g	724 kcal 34.2 g 27.6 g 3.5 g	『キッシュ』はフランス、 アルザス・ロレーヌ地方 の郷土料理です。どこ にあるか地図で調べて みましょう。

☆献立は都合により変更になります。



食育だより 2月

〈2月の目標〉

食事と健康の関係を理解しよう

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

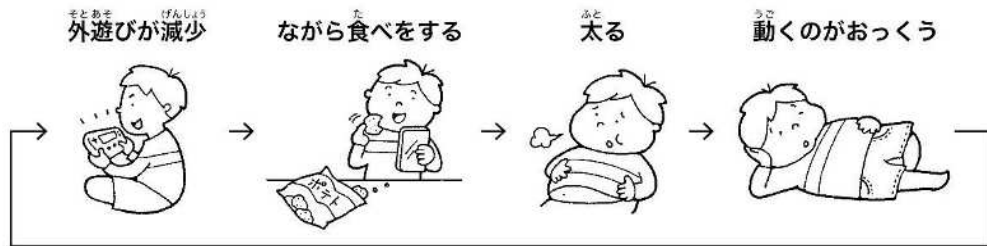
インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。



※こんな悪循環から早く抜け出しましょう

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- すききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力がが必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

- 目標例**
- ・野菜をたくさん食べる
 - ・間食の量を今までより減らす
 - ・ゲームは1日30分までにする
 - ・朝のウォーキングをする など



今月の行事

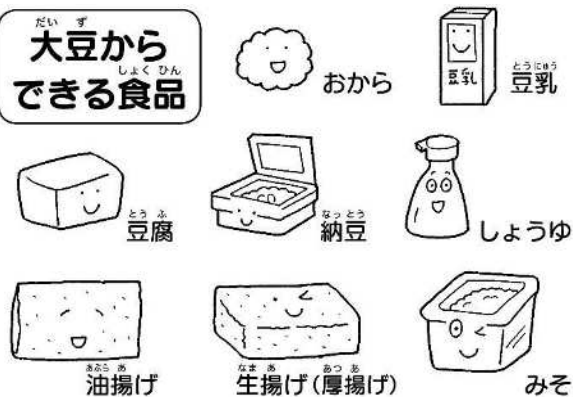
節分



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、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？

大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

今月取り入れた大豆製品です。

みそ・しょうゆ

だいず

- ・福豆
- ・大豆の五目煮

とうふ

- ・汁物
- ・豆腐のナゲット

凍り豆腐

- ・凍り豆腐の揚げ煮

～今月の献立から～ 『豆腐のナゲット』（4人分）

材料（切り方）	4人分	作り方
もめん豆腐	160g	① 豆腐は水を切っておく
鶏ひき肉	60g	② 人参・玉ねぎ・パセリはみじん切り
人参	20g	③ ①、②調味料をよく混ぜ、形を整える
玉ねぎ	40g	④ 180℃の油で揚げ色がつくまで揚げる
パセリ	少々	⑤ 油を切って、皿に盛りつけ、ケチャップを添える
でんぷん	大さじ2	
塩	少々	☆ 給食では中心温度を測定しています。
こしょう	少々	☆ ナゲットには、英語で『金塊』という意味があります。
揚げ油		
ケチャップ	適量	