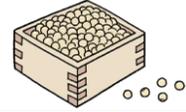




2月 予定献立表



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				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			
3月	中華麺	○	マーボーラーメンスープ バンサンスウ 浸し豆	ぶたにく、とうふ、みそ、ハム、たまご、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	ちゅうかめん、でんぶん、はるさめ、さとう	こめあぶら、ごまあぶら	632 kcal 30.2 g 20.5 g 2.5 g	782 kcal 37.4 g 24.4 g 3.3 g	今年は2月3日が『立春』なので2日が節分です。※いわしの入荷の都合上、節分献立は4日にしました。
4火	セルフ恵方巻	○	手巻きのり 吹雪汁 いわしのかば焼き 梅の香あえ	とりにく、かまぼこ、とうふ、いわし(魚)	ぎゅうにゅうのり	にんじん、ほうれんそう	ごぼう、えだまめ、たまねぎ、はくさい、しょうが、キャベツ、もやし	むぎごはん、さとう、こんにやく、でんぶん	こめあぶら	649 kcal 28.7 g 19.7 g 2.8 g	788 kcal 32.3 g 22.2 g 3.6 g	まつぶらんちいで節分献立
5水	麦ご飯	○	まめまめみそ汁 ヤンニョムチキン もやしとほうれん草の炒め	あぶらあげ、ちくわ、とうふ、とうにゅう、みそ、とりにく	ぎゅうにゅうのり	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんにく、もやし	むぎごはん、でんぶん、こむぎこ、さとう	こめあぶら、ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	636 kcal 30.3 g 19.7 g 2.2 g	806 kcal 37.6 g 23.2 g 2.9 g	「すがたをかえる大豆」というお話がありますが、まめまめみそ汁には、何種類のすがたをかえた大豆が使われているのでしょうか？
6木	カレーサンドパン	○	ポトフ レモンドレッシングサラダ	ぶたにく、ウィンナー、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ、こまつな、ブロッコリー	しょうが、にんにく、たまねぎ、だいこん、しめじ、はくさい、キャベツ、コーン、レモンかじゅう	しょくぼん、さとう、じゃがいも、こめこまころに	こめあぶら、オリーブゆ	637 kcal 29.0 g 22.3 g 3.4 g	794 kcal 35.4 g 27.0 g 4.2 g	しょうがくせい小学生はスキー教室
7金	麦ご飯	○	カラフルすいとん汁 わかさぎの唐あげ 切干大根の炒り煮	とりにく、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、さつまあげ	ぎゅうにゅうわかさぎ、あおのり	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、きりほし	むぎごはん、じこな、でんぶん、こめこ、さとう	こめあぶら	677 kcal 28.0 g 19.3 g 2.2 g	863 kcal 34.4 g 22.5 g 2.7 g	みなさんは、わかさぎ釣りをしたことはありますか？長野県の湖では、たいていわかさぎ釣りをすることができません。
10月	麦ご飯	○	辛味豆腐汁 しゅうまい こんぶ和え	ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たまねぎ、はくさい、しょうが、たけのこ、しいたけ、えだまめ、キャベツ、もやし	むぎごはん、しゅうまい、のかわ、でんぶん	こめあぶら	592 kcal 26.8 g 16.6 g 2.4 g	742 kcal 32.7 g 19.2 g 2.8 g	鬼無里の給食のすこのいは、ハンバーグ・春巻き・しゅうまい・グラタンなどを冷凍食品を使わずに手作りするところです。
12水	麦ご飯	○	中華コーンスープ 春巻き じゃがいもの中華和え	とりにく、たまご、ぶたにく、ハム	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、コーン、えのき、もやし、しいたけ、キャベツ	むぎごはん、でんぶん、はるまきのかわ、はるさめ、じゃがいも、さとう	こめあぶら、ごまあぶら	676 kcal 27.4 g 20.8 g 2.1 g	859 kcal 33.7 g 24.7 g 2.5 g	中華コーンスープは、コーンペーストでとろみのついたスープにふわふわ卵の入った、人気のあるスープです。
13木	コッペパン	○	ジュリエンスープ マカロニグラタン かぼちゃのサラダ	ベーコン、とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	たまねぎ、キャベツ、えのき、きゅうり	ココパン、マカロニ、こむぎこ、パンこ	こめあぶら、バター、ごま	790 kcal 29.3 g 32.8 g 3.4 g	985 kcal 35.8 g 40.4 g 4.5 g	来年少学する保育園のみなさんとの交流給食
14金	チキンピラフ	○	押し麦入り野菜スープ ハートのサラダ 手作りココアプリン	とりにく、ベーコン	ぎゅうにゅう、かんてん、ホイップ	にんじん、ピーマン、こまつな、ブロッコリー	たまねぎ、だいこん、キャベツ、コーン	むぎごはん、おおむぎ、こめこマカロニ、さとう、ハートセラー	バター、ドレッシング	632 kcal 25.7 g 20.4 g 2.1 g	786 kcal 30.7 g 24.1 g 2.5 g	今日の給食には「ハート」がたくさん使われています。ハートにはどんな意味があるのでしょうか？
17月	麦ご飯	○	里芋となめこのみそ汁 和風ハンバーグ おかか和え	あぶらあげ、みそ、ぶたにく、とうふ、たまご、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん、しそ、こまつな	はくさい、なめこ、ねぎ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、もやし	むぎごはん、さといも、パンこ、さとう、でんぶん	こめあぶら	617 kcal 27.3 g 20.5 g 2.0 g	786 kcal 33.5 g 24.4 g 2.7 g	鬼無里で収穫された大根で、おろしソースを作ります。アクセントに「青じそ」を刻んで入れます。
18火	スパゲティ	○	ミートソース ジャーマンポテト 小松菜サラダ	ぶたにく、ウィンナー	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、トマト、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ、コーン、キャベツ、もやし	スパゲッティ、じゃがいも、さとう	こめあぶら	707 kcal 31.5 g 24.6 g 2.3 g	882 kcal 38.7 g 29.8 g 2.8 g	給食のミートソースというと、「ソフト麺」のイメージですが、鬼無里ではスパゲッティを乾麺からゆでていただきます。
19水	麦ご飯	○	わかめと豆腐のみそ汁 根菜のごまがらめ 春雨の酢の物	とうふ、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、ねぎ、れんこん、ごぼう、キャベツ	むぎごはん、じゃがいも、さといも、でんぶん、はるさめ、さとう	こめあぶら、ごまあぶら	643 kcal 25.3 g 18.6 g 2.1 g	815 kcal 31.2 g 21.7 g 3.0 g	春雨の食感、子どもたちに食べやすいように、野菜も一緒によく食べてくれてうれしいです。
20木	コッペパン	○	きのこたまごのスープ 手作りソーセージ かいそうサラダ	とうふ、たまご、ぶたにく	ぎゅうにゅう、スキムミルク、かいそう	にんじん、パセリ	たまねぎ、えのき、しめじ、ねぎ、キャベツ、にんにく、きゅうり、コーン	コッペパン、でんぶん、パンこ	こめあぶら	667 kcal 29.5 g 25.4 g 3.3 g	826 kcal 36.3 g 30.6 g 4.3 g	手作りソーセージは、市販のソーセージと違って、キャベツやパセリなど野菜も混ぜ込んで作ります。
21金	麦ご飯	○	ツナカレー チキンカツ のりマヨ和え ワインゼリー	ツナ、とりにく	ぎゅうにゅう、スキムミルク、のり、かんてん	にんじん、トマト、ほうれんそう	しょうが、にんにく、たまねぎ、コーン、もやし、キャベツ	むぎごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう、ナタデココ	こめあぶら、ノンエッグ、マヨネーズ	802 kcal 31.5 g 27.1 g 2.4 g	995 kcal 38.5 g 31.9 g 2.6 g	しょうがっこう ねんせい 小学校6年生のお楽しみ献立
25火	麦ご飯	○	かきたま汁 シャキシャキつくね きんぴらごぼう	かまぼこ、たまご、とりにく、みそ、ぶたにく、さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、えのき、はくさい、れんこん、しょうが、ごぼう、うめ	むぎごはん、でんぶん、パンこ、さとう、しらたき	こめあぶら	602 kcal 28.4 g 16.1 g 2.2 g	766 kcal 35.1 g 18.5 g 2.9 g	シャキシャキつくねには、みそだれをかけていただきます。今回は少し「梅」を入れます。
26水	大豆入りツナご飯	○	かぶのとろみ汁 ちくわのカレーあげ 即席漬け	だいず、ツナ、とりにく、とうふ、かまぼこ、ちくわ	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん、みずな	コーン、しょうが、たまねぎ、かぶ、キャベツ、だいこん、きゅうり、レモンかじゅう	むぎごはん、さとう、でんぶん、てんぷらこ	こめあぶら	620 kcal 25.5 g 19.7 g 2.6 g	763 kcal 31.6 g 21.9 g 3.4 g	ちくわの天ぷらは子どもたちから人気のあるメニューのひとつです。今回は天ぷらの衣にカレー粉を入れて揚げます。
27木	コッペパン	○	キャベツとウィンナーのスープ ラザニア れんこんとブロッコリーのサラダ	ウィンナー、ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	たまねぎ、はくさい、にんにく、セロリ、れんこん、キャベツ	コッペパン、じゃがいも、ぎょうざのかわ	こめあぶら、ごま	647 kcal 27.9 g 21.8 g 2.9 g	827 kcal 32.9 g 30.2 g 3.7 g	ぎょうざの皮を使って、ラザニアを手作りします。ミートソースとホワイトソースがあれば、お家でも簡単にできますよ。
28金	麦ご飯	○	ハヤシライスソース フライビーンズ こんにやくサラダ	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、あおのり	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、コーン	むぎごはん、じゃがいも、でんぶん、こんにやく、さとう	こめあぶら	701 kcal 28.3 g 21.8 g 2.3 g	895 kcal 34.8 g 26.0 g 2.9 g	

☆ 献立は都合により、変更することがあります。

2月の目標

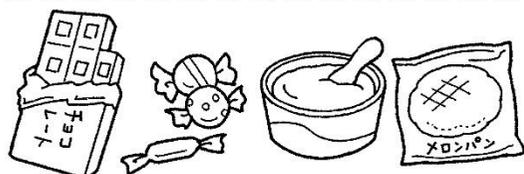
食事と健康の関係を理解しよう

糖分・脂質・塩分

どれも体に必要だけど、とりすぎには注意しましょう！

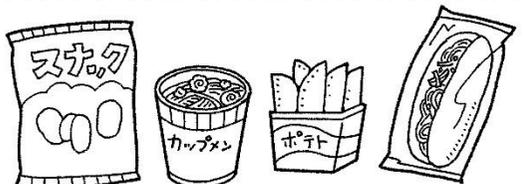
糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



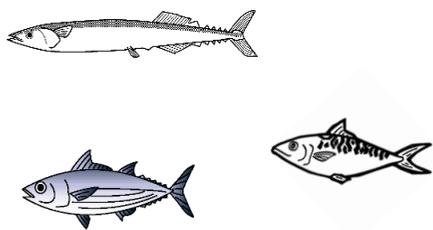
塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



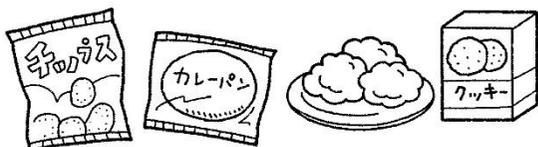
★ とりすぎたら…

血液をサラサラにする脂を持った背の青い魚たち



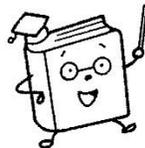
脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

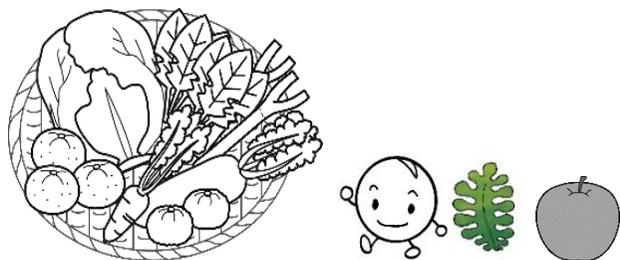


生活習慣病って何？

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。



急な血糖値の上昇や脂質の吸収を抑える野菜・豆・海藻・果物



生活習慣についても見直そう

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

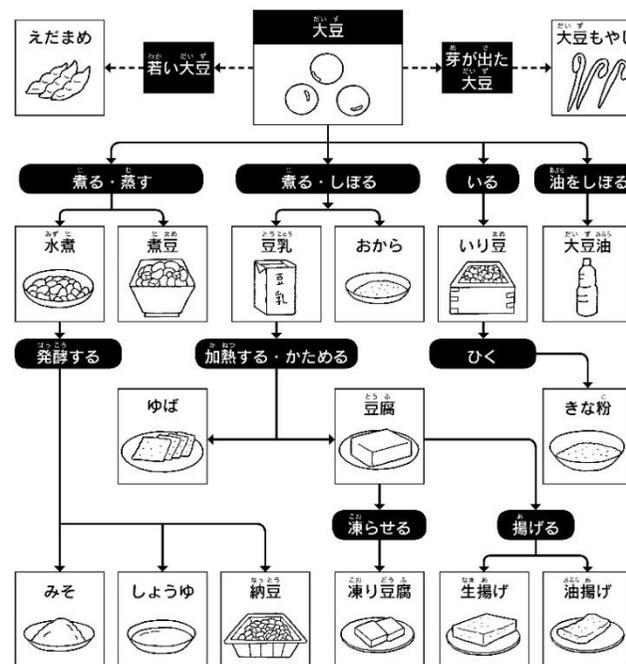
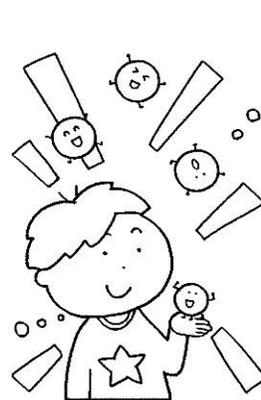


生活習慣についても見直そう

ストレスも健康に悪影響を及ぼします。みなさんのストレス解消法は何ですか？

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。



今月は、「ひたしまめ」「まめまめみそしる」「だいずいりツナごはん」「フライピーンズ」「みそしる」に大豆が使われています。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。