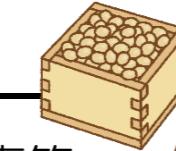
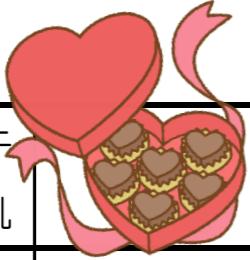


2026

2月予定献立表

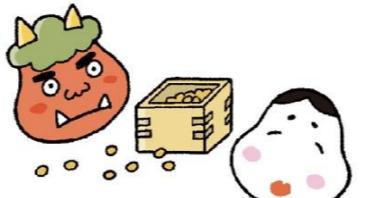


日曜日	主食	牛乳	副食	行事等	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g
2月 2日	ツナコーントースト	○	かぶサラダ チリコンカン	新入生説明会	788	33	31.8	3.3
3月 3日	ごはん	○	いわしの蒲焼 具たくさんみそ汁 青のりポテトビーンズ	節分	826	35.8	28.8	2.4
4月 4日	じゃこ菜飯	○	さばの塩こうじ焼き おかか和え 白いおしるこ	定例研立春	805	35.5	20.2	2.8
5月 5日	ハムピラフ	○	チキンピカタ オニオングループ ヨーグルト(牧場の朝)		825	37.5	29.4	3.2
6月 6日	ごはん	○	あじの南蛮漬け 青菜の炒め煮 みそけんちん汁 りんご		818	36.9	27.8	2.9
9月 9日	ごはん	○	チキンチキンごぼう さつまいものみそ汁 みかん		823	31.4	24.1	2.3
10月 10日	ごはん	○	納豆和え 摺製豆腐 じゃがいものそぼろ煮	和食の日	800	42.2	24.9	2.9
12月 12日	ごはん	○	いかとじゃがいものチリソース 中華風コーンスープ 杏仁豆腐		807	29.8	28	2.4
13月 13日	チョコロール	○	ローストチキン コーンシチュー いちご(2個)	バレンタイン献立	790	34.2	32.2	2.8
16月 16日	麦ごはん	○	白身魚フライ ひじきマリネ 冬野菜カレー		834	30.6	27.2	3.2
19月 19日	ごはん	○	豚丼の具 けんちん汁 スイートポテト	雨水	819	38.1	21.6	2.3
20月 20日	ごはん	○	メンチカツ 菜の花のからしまヨ和え トマトスープ		817	30.3	30.7	2
24月 24日	チキンライス	○	はちみつバジルチキン ポトフ		803	31.1	29.8	2.1
25月 25日	みそラーメン	○	ポテトサラダ春巻き 中華和え もちクリームアイス	3年5組森角先生より「大好きな給食！大好きな3年生！給食とともに思い出をかみしめます！！！」	804	27.6	34.7	3.1
26月 26日	ごはん	○	鮭のマヨネーズ焼き 海藻サラダ 厚揚げの根菜煮		817	33.6	31.6	2.3
27月 27日	赤飯	ヤクルト	鶏のから揚げ バンサンスー すまし汁 お祝いデザート	3年生給食最終日	833	32.6	23.2	2.6

※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。また、給食使用食材の詳細については裏面にてご確認ください。

2月の栄養価 813 33.8 27.9 2.7

2月 給食だより



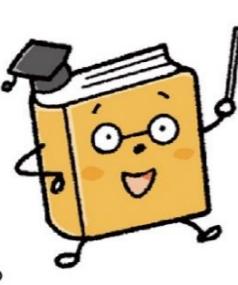
「予定献立表」は第五中学校HPにてデータの配布も行っています。ご活用ください。

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。インフルエンザなどの感染症も流行していますが、体調を崩しがちになってしまいませんか？2月は、自分の生活習慣を振り返って、規則正しい生活を心がけてみましょう。バランスのよい食事と睡眠は、日本人の死因の多くを占めている、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病と呼ばれる病気のリスクを下げることにつながります。

また、3年生は27日が給食最終日です。中には人生で最後の給食となる人も多いのではないでしょうか。中学校3年間で提供される給食の回数は約560回、小学校を含めると約1670回にもなります。好きな献立は元気におかわりじゃんけんをしたり、苦手なものもひと口は食べてみよう頑張ってみたり、給食ができるまでの過程を知ったり…。3年間の給食が、食事の楽しさや大切さを知るきっかけとなり、みなさんの第五中学校で過ごす時間が、少しでも記憶に残るものになっていたら嬉しいです。

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。



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ります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立つ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。

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
- 好き嫌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

節分について

節分は立春の前日で、今年は2/3(火)にあたります。冬から春への季節の変わり目の行事のことを指し、もともとは物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「靈力」をもって、災いをはらうという意味があります。またこの日には、ヒイラギの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



インターネットの情報に惑わされないで



インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名			栄養価	食べ物の働きと材料名			栄養価		
				主に体を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		主に体を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
2 月	火	ツナコーントースト かぶサラダ チリコンカン	○	ツナフレーク ハム いんげんまめ 豚ひき肉	食パン マヨネーズ オリーブ油 なたね油 ジャガイモ 上白糖	たまねぎ ホールコーン缶 かぶ きゅうり にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト缶詰 トマトピューレ	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	788 33.0 31.8 3.3	チキンライス はちみつバジルチキン ボトフ	鶏もも肉 鶏もも肉 ソーセージ (フランクフルト)	精白米 有塩バター なたね油 はちみつ たまねぎ キャベツ にんじん	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	803 31.1 29.8 2.1
	水	ごはん いわしの蒲焼 貝たくさんみそ汁 青のりポテトピーンズ		精白米 まいわし 鶏むね肉 油揚げ 乾燥わかめ 辛みそ 赤みそ 花かつお さばぶし あおのり 黄だいす	でん粉 なたね油 上白糖 じゃがいも じゃがいも でん粉 なたね油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	826 35.8 28.8 2.4	みそラーメン ボテトサラダ春巻き 中華和え もちクリームアイス	ぶたロース 米みそ サイコロチーズ ロースハム もちクリームアイス	蒸し中華めん なたね油 ごま油 春巻きの皮 ジャガイモ マヨネーズ 薄力粉 なたね油 なたね油 三温糖 ごま油 白炒りごま もちクリームアイス	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	804 27.6 34.7 3.1	
	木	じゃこ菜飯 さばの塩こうじ焼き おかか和え 白いおしるこ		しらす干し まさば かつおぶし 白いんげんまめピューレ 牛乳	精白米 白炒りごま 米塩こうじ 三温糖 上白糖 白玉もち	菜めしの素 エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	805 35.5 20.2 2.8	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 海藻サラダ 厚揚げの根菜煮	精白米 マヨネーズ 上白糖 オリーブ油 豚もも肉 生揚げ	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	817 33.6 31.6 2.3		
	水	ハムピラフ チキンピカタ オニオンスープ ヨーグルト(牧場の朝)		ハム 鶏むね肉 鶏卵 ベーコン 牧場の朝ヨーグルト	精白米 有塩バター なたね油 オリーブ油 薄力粉 上白糖 なたね油 なたね油	たまねぎ にんじん ホールコーン缶 グリーンピース マッシュルーム バセリ たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	825 37.5 29.4 3.2	赤飯 鶏のから揚げ パンサンスー ¹ すまし汁 お祝いデザート	精白米 もち米 ごま塩 でん粉 なたね油 はるさめ なたね油 上白糖 ごま油 花麩 いちごのお祝いゼリー	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	833 32.6 23.2 2.6	
6 金	火	ごはん あじの南蛮漬け 青菜の炒め煮 みそけんちん汁 りんご	○	精白米 まあじ さくらえび 油揚げ 鶏もも肉 木綿豆腐 米みそ さばぶし	でん粉 なたね油 三温糖 上白糖 ごま油 なたね油 さといも 板こんにゃく	しょうが 根深ねぎ たまねぎ こまつな たいこん にんじん 根深ねぎ りんご	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	818 36.9 27.8 2.9				今月の栄養価	
	水	ごはん チキンチキンごぼう さつまいものみそ汁 みかん		精白米 鶏もも肉 さばぶし 木綿豆腐 辛みそ 赤みそ かつおぶし さばぶし	でん粉 なたね油 上白糖 にんじん 根深ねぎ	ごぼう むきえだまめ こまつな うんしゅうみかん	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	823 31.4 24.1 2.3				エネルギー (kcal)	
	木	ごはん 納豆和え 擬製豆腐 じゃがいものそぼろ煮		精白米 ひきわり納豆 きざみのり しらす干し 鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵	ほうれんそう たくあん にんじん 根深ねぎ グリンピース じょうが にんじん 乾しあげ さやえんどう	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	800 42.2 24.9 2.9					蛋白質 (g)	
	水	ごはん いかとじゃがいものチリソース 中華風コーンスープ 杏仁豆腐		精白米 いか 鶏肉もも肉 木綿豆腐 鶏卵	なたね油 でん粉 ジャガイモ 三温糖 ごま油 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 根深ねぎ グリーンコーン缶 ホールコーン缶 根深ねぎ ほうれんそう	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	807 29.8 28.0 2.4				脂質 (g)	
13 金	火	ごはん ローストチキン コーンシチュー いちご (2個)	○	精白米 チキンロール 鶏むね肉 ベーコン 普通牛乳 クリーム	チキンロール しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン缶 クリームコーン缶	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	790 34.2 32.2 2.8					食塩相当量 (g)	
	水	麦ごはん 白身魚フライ ひじきマリネ 冬野菜カレー		精白米 すけそだら ひじき ハム 豚もも肉 ヨーグルト ナチュラルチーズ	おおむぎ 薄力粉 パン粉 なたね油 上白糖 なたね油 じゃがいも なたね油 有塩バター はちみつ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう しょうが にんにく	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	834 30.6 27.2 3.2					
	木	ごはん 豚丼の具 けんちん汁 スイートポテト		精白米 ぶたもも肉 かつおぶし ぶたもも肉 木綿豆腐 かつおぶし さば クリーム 普通牛乳	なたね油 しらたき 三温糖 さといも 板こんにゃく さつまいも 上白糖 有塩バター	たまねぎ 根深ねぎ 干しあげ たいこん 根深ねぎ 	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	819 38.1 21.6 2.3					
	水	ごはん メンチカツ 菜の花のからしマヨ和え トマトスープ		精白米 豚ひき肉 まめ プラスミンチ 鶏卵 牛乳 ベーコン 鶏卵	なたね油 しらたき 三温糖 マヨネーズ 上白糖	たまねぎ 菜の花 もやし キャベツ たまねぎ ブロッコリー トマト缶詰 マッシュルーム	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	817 30.3 30.7 2.0					