



日	曜	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	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	火	ごはん	○		いわしの蒲焼	貝たくさんみそ汁 青のりポテトビーンズ	節分	826	35.8	28.8	2.4
4	水	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	木	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)	望月先生より「五中に来たら必ず食べた方が いい伝説の給食、それが「白いおしるこ」です。 お兄さん、お姉さんがいる人はぜひ聞いてみて ください。私は「初代白いおしるこ」の衝撃を 一生忘れないです。」	825	37.5	29.4	3.2
6	金	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	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	火	ごはん	○		納豆和え	擬製豆腐 じゃがいものそぼろ煮	和食の日	800	42.2	24.9	2.9
12	木	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	金	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)		790	34.2	32.2	2.8
16	月	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	木	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	金	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		817	30.3	30.7	2
24	火	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	水	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	木	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	金	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



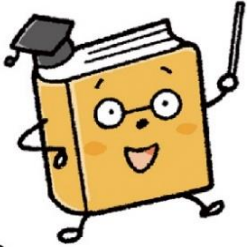
「予定献立表」は第五中学校HPにてデータの  
配布も行っています。ご活用ください。

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繋がります。

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のでしょうか。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こります。

### 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。

### 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。

## 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

## 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「霊力」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。



## 市川市立第五中学校

日	曜日	献立名	牛乳	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		
24	火	チキンライス	○	鶏もも肉	精白米 有塩バター なたね油	たまねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー (kcal)	803
		はちみつバジルチキン		鶏もも肉	はちみつ		蛋白質 (g)	31.1
		ポトフ		ソーセージ (フランクフルト)	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	脂質 (g)	29.8
						食塩相当量 (g)	2.1	
25	水	みそラーメン	○	ぶたロース 米みそ	蒸し中華めん なたね油 ごま油	にんにく しょうが もやし 葉ねぎ にら ホールコーン缶 しなちく	エネルギー (kcal)	804
		ポテトサラダ春巻き		サイコロチーズ	春巻きの皮 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 なたね油	ミックスベジタブル	蛋白質 (g)	27.6
		中華和え		ロースハム	なたね油 三温糖 ごま油 白炒りごま	キャベツ もやし きゅうり	脂質 (g)	34.7
		もちクリームアイス			もちクリームアイス		食塩相当量 (g)	3.1
26	木	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	817
		鮭のマヨネーズ焼き		ぎんざけ	マヨネーズ	にんじん	蛋白質 (g)	33.6
		海藻サラダ		海藻ミックス	上白糖 オリーブ油	きゅうり ほくざい だいこん ホールコーン缶	脂質 (g)	31.6
		厚揚げの根菜煮		豚もも肉 生揚げ	なたね油 上白糖	にんじん ごぼう れんこん いんげん	食塩相当量 (g)	2.3
27	金	赤飯	○	あずき	精白米 もち米 ごま塩		エネルギー (kcal)	833
		鶏のから揚げ		鶏もも肉	でん粉 なたね油	しょうが にんにく	蛋白質 (g)	32.6
		ハンサンスー		焼き豚	はるさめ なたね油 上白糖 ごま油	にんじん きゅうり	脂質 (g)	23.2
		すまし汁		焼き竹輪 祝いなると 乾燥わかめ かつおぶし だし昆布	花麴	にんじん 根みつば 干しいだけ	食塩相当量 (g)	2.6
		お祝いデザート			いちごのお祝いゼリー			
								今月の栄養価
							エネルギー (kcal)	813
							蛋白質 (g)	34.0
							脂質 (g)	27.7
							食塩相当量 (g)	2.7

	今月の栄養価
エネルギー (kcal)	813
蛋白質 (g)	34.0
脂質 (g)	27.7
食塩相当量 (g)	2.7