




2月 給食予定献立表



日	曜日	こんだて	主な食品						
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		
3	月	ごはん				米		エネルギー 639 kcal	
		いわしの ^{かばや} 蒲焼き	鰯		生姜	澱粉 砂糖	なたね油	たんばく質 30.1 g	
		おにしめ	鶏 竹輪 さつま揚げ		人参 いんげん	生姜 大根 しいたけ	さといも 砂糖	なたね油	脂質 19.1 g
		おひたし			小松菜	もやし			食塩相当量 1.9 g
		おにう まめ くるざとう 鬼打ち豆の黒砂糖がらめ	いり大豆 きな粉				黒砂糖 砂糖		
4	火	な ^{はな} 菜の花ごはん			菜の花	米		エネルギー 598 kcal	
		て ^や 照り焼きチキン	鶏			砂糖		たんばく質 28.7 g	
		かきたま汁	卵 豆腐		人参 小松菜	えのき茸 長ねぎ	澱粉		脂質 22.6 g
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ コーン	じゃが芋	なたね油	食塩相当量 2.6 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
5	水	きなこトースト	きな粉			食パン 砂糖	バター	エネルギー 624 kcal	
		ポークビーンズ	大豆 豚 ベーコン		人参 さやいんげん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	たんばく質 25.8 g
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき	人参	きゅうり	砂糖	なたね油	脂質 23.7 g
		ぼんかん				ぼんかん			食塩相当量 2.4 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
6	木	ごはん				米		エネルギー 622 kcal	
		な ^な ま ^あ ま ^あ 生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ		人参 絹さや	玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 じゃが芋	なたね油	たんばく質 24.5 g
		の ^の ざ ^ざ わ ^わ な ^な 野沢菜即席漬			かぶの葉 のざわな	きゅうり キャベツ かぶ 生姜 たくあん			脂質 21.4 g
		りんご				りんご			食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
7	金	ごはん				米		エネルギー 539 kcal	
		ヤムニョムフィッシュ	ホキ			生姜 にんにく	澱粉 米粉 砂糖	なたね油 ごま油	たんばく質 23.8 g
		にらたまスープ	豆腐 卵 なた		人参 にら	しいたけ 長ねぎ	澱粉		脂質 15.1 g
		ほうれん草ナムル			ほうれんそう 小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま	食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
10	月	ふ ^ふ た ^た どん ^{どん} 豚丼	豚			米 麦		エネルギー 615 kcal	
		む ^む ぎ ^ぎ 麦ごはん							
		ふ ^ふ た ^た どん ^{どん} 豚丼の具	豚			玉ねぎ 長ねぎ	しらたき 砂糖	なたね油	たんばく質 26.0 g
		か ^か ぼ ^ぼ ちゃ ^{ちゃ} と玉ねぎの味噌汁	豆腐	かぼちゃ	玉ねぎ えのき茸 長ねぎ			脂質 20.8 g	
		ポテトサラダ	チーズ	人参	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋	エッグケアマヨネーズ	食塩相当量 2.1 g	
ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
11	火	けんこくきねん ひ 建国記念の日							
12	水	ふ ^ふ か ^か が ^が わ ^わ 深川めし	あさり 鶏 油揚げ	のり		長ねぎ	米 砂糖	なたね油	エネルギー 529 kcal
		い ^い も ^も 天 ^{てん}					さつま芋 小麦粉	なたね油	たんばく質 21.2 g
		おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし			脂質 16.4 g
		すまし汁	なると はんぺん 豆腐		人参 みつば	しめじ 大根 しいたけ 長ねぎ			食塩相当量 1.7 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
13	木	ごはん				米		エネルギー 564 kcal	
		さ ^さ ば ^ば のみ ^み ぞ ^ぞ れ ^れ 煮 ^煮	鯖			長ねぎ 生姜 大根	砂糖		たんばく質 26.0 g
		な ^な め ^め こ ^こ 味 ^み 噌 ^{そう} 汁 ^汁	豆腐 油揚げ	わかめ	ほうれんそう	玉ねぎ なめこ 長ねぎ	じゃが芋		脂質 18.2 g
		ひ ^ひ じ ^じ きの ^の 炒 ^め 煮 ^煮	大豆 油揚げ	ひじき		竹の子 れんこん	こんにゃく 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.1 g
		い ^い よ ^よ かん ^{かん}				伊予柑			
ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
14	金	スパゲティー					カットスパゲッティ	オリーブオイル	エネルギー 600 kcal
		ミートソース	豚	チーズ	人参 バセリ トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリー マッシュルーム		なたね油	たんばく質 23.8 g
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 ごま	脂質 22.9 g
		ガトーショコラ	豆乳				砂糖 薄力粉	なたね油	食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
17	月	む ^む ぎ ^ぎ 麦ごはん				米 麦		エネルギー 564 kcal	
		とう ^{とう} ふ ^ふ ちゅう ^{ちゅう} かい ^{かい} た ^た 豆腐の中華炒め	豆腐 豚		人参 さやいんげん	生姜 長ねぎ 白菜 しいたけ 竹の子	澱粉	なたね油	たんばく質 24.8 g
		レ ^レ バー ^{バー} とポ ^ポ テ ^テ ト ^ト の ^の 変 ^{へん} わ ^わ り ^り 揚 ^{やう} げ ^げ	豚レバー	牛乳		生姜	じゃが芋 澱粉 砂糖	なたね油 ごま	脂質 18.0 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					食塩相当量 1.8 g
18	火	う ^う め ^め 梅じゃこごはん		ちりめんじゃこ		梅漬け	米	ごま	エネルギー 505 kcal
		た ^た らの ^の タルタル ^{タルタル} 焼 ^や き ^き	たら 卵		パセリ	玉ねぎ ピクルス レモン	砂糖	マヨネーズ	たんばく質 26.3 g
		さわ ^{さわ} に ^に わ ^わ ん ^ん 沢煮焼	豚		人参 みつば	ごぼう 竹の子	さといも		脂質 14.3 g
		ゆう ^{ゆう} ぜん ^{ぜん} あ ^あ 友禅和え	かまぼこ		小松菜 人参	大根 コーン	砂糖		食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

 は、ぶたをしようしています。



こんげつ もくひょう ちょうしゅく 今月の目標「朝食をきちんと食べよう」





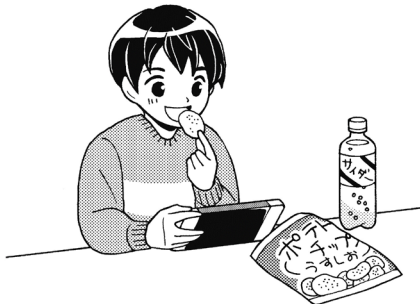
日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		
19	水	フルーツレモンのはちみつトースト				レモン	食パン はちみつ 砂糖		エネルギー 630 kcal
		マカロニのクリーム煮	ベーコン 鶏 豆乳	生クリーム 牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム コーン	マカロニ 米粉	なたね油 バター	たんばく質 21.8 g
		わかめとこんにゃくのサラダ	ハム	わかめ		きゅうり キャベツ 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	ごま油	脂質 25.6 g
		はるみかん				はるみ			食塩相当量 2.6 g
		毎月19日は 食育の日							
20	木	ごはん					米		エネルギー 638 kcal
		ドライカレー	豚 大豆		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム		なたね油	たんばく質 24.1 g
		ABCスープ	ベーコン		チンゲン菜 人参	白菜 玉ねぎ	マカロニ		脂質 17.8 g
		ルルとらうのアロハ！パインケーキ	卵 豆乳ヨーグルト	牛乳		パインアップル	小麦粉 砂糖		食塩相当量 2.5 g
		本となかよし 給食							
21	金	ちや茶めし					米		エネルギー 564 kcal
		一口おでん	竹輪 さつま揚げ がんもどき いわしつみれ はんぺん うまら餅	昆布		大根	こんにゃく 砂糖		たんばく質 26.2 g
		いすか磯香あえ		のり	ほうれん草	キャベツ えのき茸	砂糖	なたね油	脂質 17.0 g
		りんご				りんご			食塩相当量 2.5 g
		てんのうたんじょうび ふりかえきゅうじつ 天皇誕生日 振替休日							
24	月								
25	火	ハムピラフ	ハム		人参	玉ねぎ マッシュルーム	米	なたね油 バター	エネルギー 577 kcal
		ますのムニエル	ます		パセリ		薄力粉	バター オリーブオイル	たんばく質 27.3 g
		ドレッシングサラダ			小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 21.5 g
		コンソメスープ	ベーコン		小松菜	玉ねぎ コーン	じゃが芋	なたね油	食塩相当量 2.1 g
		一口ぶどうゼリー		牛乳			ゼリー		
26	水	きつねうどん	鶏 油揚げ なたね	昆布	人参 小松菜	しいたけ 長ねぎ	うどん 砂糖		エネルギー 572 kcal
		焼きししゃも		ししゃも					たんばく質 28.3 g
		ごまみそ和え	かまぼこ	わかめ	人参 ほうれんそう	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油 なたね油	脂質 17.8 g
		フルーツ白玉				みかん缶 黄桃缶 パイン缶 パナナ	白玉 砂糖		食塩相当量 2.5 g
27	木	ごはん					米		エネルギー 600 kcal
		豆腐ハンバーグ	豚 大豆 豆腐 豆乳	ひじき	人参	玉ねぎ	パン粉 砂糖		たんばく質 27.2 g
		れんこんきんぴら	さつま揚げ		人参 さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油 ごま	脂質 18.8 g
		のっぺい汁	竹輪 油揚げ		人参 小松菜	しめじ ごぼう 大根	さといも 澱粉 こんにゃく		食塩相当量 2.0 g
28	金	ごはん					米		エネルギー 589 kcal
		カレーふりかけ		ちりめんじゃこ		玉ねぎ にんにく		なたね油	たんばく質 26.4 g
		麻婆春雨	豚 生揚げ		人参 なら	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ	春雨 砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	脂質 21.2 g
		パンパンジー	鶏 くらげ	わかめ		きゅうり もやし	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	食塩相当量 2.0 g
		きよみオレンジ							

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ふたをしようとしています。

給食だより

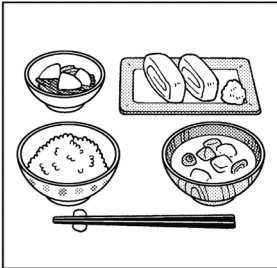
生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康にいい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



きゅうたん

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に負けて追いはらうために豆まきを行います。

