

日	曜	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	844	
		味噌ラーメン(具)	豚ひき肉 味噌		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ コーン メンマ	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	35.9	
		鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		菜種油	脂質 (g)	25.4	
		チョコチップクッキー	豆乳				米粉 砂糖 チョコチップ	菜種油	食塩相当量 (g)	3.6	
		ジョア(いちご)		ジョア(いちご)							
2	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	871	
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	25.1	
		もやしと小松菜のおひたし	かつお節		小松菜	もやし			脂質 (g)	27.5	
		煮しめ	鶏肉 生揚げ		にんじん いんげん	生姜 大根	さといも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	1.9	
		鬼うち豆の黒砂糖がらめ 牛乳	きなこ 大豆	牛乳(飲用)				黒砂糖 砂糖			
3	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	922	
		ハヤシライス(具)	豚肉		トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	小麦粉	菜種油 バター	蛋白質 (g)	26.6	
		マセドアンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	マヨネーズ 菜種油	脂質 (g)	26.4	
		りんごゼリー				りんごジュース	ゼリーの素 砂糖		食塩相当量 (g)	2.7	
		牛乳		牛乳							
4	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	804	
		すき焼き煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 ねぎ		じゃがいも しらたき 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	29.3
		ハタハタのから揚げ	ハタハタ						菜種油	脂質 (g)	22.6
		ゆず香和え		細切り昆布	にんじん	白菜 きゅうり ゆず			食塩相当量 (g)	2.2	
		牛乳		牛乳							
5	金	キムチごはん	豚肉		にんじん	生姜 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	787	
		チョコレータラダ		のり	にんじん	キャベツ 生姜 きゅうり にんにく	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	28.3	
		ABCスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ	アルファベットマカロニ じゃがいも			脂質 (g)	17.0
		お米deガトーショコラ	豆乳				米粉 砂糖	菜種油 ココアパウダー	食塩相当量 (g)	2.9	
		牛乳		牛乳							
8	月	きな粉揚げパン	きな粉				コッパン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	812	
		照り焼きチキン	鶏肉			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	31.3	
		海藻サラダ	ツナ	わかめ 白すぎ 紅つゆ	にんじん	きゅうり 大根 キャベツ コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	29.4	
		ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖		食塩相当量 (g)	2.4	
		牛乳		牛乳							
9	火	ミラノ風ドリア	豚肉	チーズ クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 マッシュルーム	米 砂糖	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	839	
		水菜とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん 水菜	大根 玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	26.5	
		キャベツとコーンのスープ	ベーコン		小松菜	コーン キャベツ もやし			脂質 (g)	26.9	
		手作りこんにゃくゼリー					こんにゃく粉 砂糖		食塩相当量 (g)	3.7	
		牛乳		牛乳							
10	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	767	
		ピピンバ(具)	豚肉 味噌		ほうれん草	にんにく 生姜 大豆もやし	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	26.6	
		切り干し大根の中華サラダ	ハム		にんじん	切り干し大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油	脂質 (g)	21.5	
		春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし	春雨	ごま油	食塩相当量 (g)	3.5	
		牛乳		牛乳							
11	木	祝 建国記念の日									
12	金	エクレーパン		生クリーム			コッパン チョコレート		エネルギー (kcal)	842	
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん トマト	にんにく セロリ グリーンピース		じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	32.5
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		菜種油	脂質 (g)	33.9	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.6	
15	月	鶏ごぼうごはん	油揚げ 鶏肉		にんじん	ごぼう しいたけ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	770	
		赤魚の西京焼き	赤魚				砂糖		蛋白質 (g)	37.6	
		おかつ和え	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ			脂質 (g)	17.9	
		かき玉汁	卵 木綿豆腐		小松菜	ねぎ			食塩相当量 (g)	2.2	
		牛乳		牛乳							

給食だより 2月



今月の目標
「1年間を振り返って、食事に対する反省をして食べよう」

今年は
2月2日

もうすぐ卒業&進級ですね。1年間の食生活の中で頑張ったこと、もう少し努力が必要なことについて振り返ってみてください。適切な身長・体重を維持するためには、主食・主菜・副菜があるバランスの整った食事や食事時間が大切です。ぜひ、給食の時間や家庭で見直し2月3日で改善してみてください。

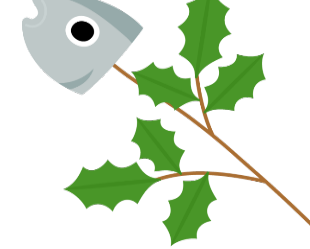
節分といえば2月3日と思う人も多いのでしょうか？しかし今年の節分は2月2日です。なぜだか知っていますか？その理由と節分に関連する文化についてまとめました。ぜひこの機会に日本の伝統行事について知っておきましょう！

節分
節分とは季節の変わり目(立春、立夏、立秋、立冬)の前日の事です。季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていて、様々な邪気払いが行われていました。旧暦では、春から新しい年が始まったため、立春の前の節分が重要視され、次第に節分といえは立春の前の2月3日前後を指すようになりました。

福豆・豆まき(魔滅まき)
病気や災害などの災い(わざわい)は鬼の仕業とされていました。また、穀物には霊力が宿ると考えられ、福豆(炒った大豆を樹に入れ神糶にお供えたもの)は邪気を払うといわれていました。災いを象徴する鬼を豆で打ち、追い払い、大きな声で福を呼び込む行事が豆まきです。

糶(ひいらぎいわし)
昔からとがったものや臭いものには魔除けの効果があるといわれて、焼いた糶(いわし)の頭を葉の付いた、とがった糶(ひいらぎ)の枝に刺し、鬼が家に入って来ないように玄関に飾る風習があります。

恵方巻き(今年は南南東！)
恵方(えほう)とは神様のいる方角のことで、その方角を向きながら食べる太巻きが恵方巻きです。1人1本を丸ごと食べる理由は、途中で止めることなく食べることで、運を逃かさず幸運を呼び込むためとされています。



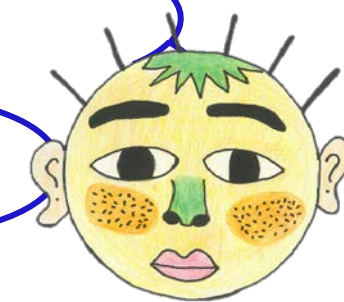
日	曜	献立名	食べ物の動きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16	火	ごはん						米		エネルギー (kcal)	849
		豚の生姜焼き	豚肉				生姜			蛋白質 (g)	36.9
		もやしのナムル				ほうれん草 にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま油	脂質 (g)	21.7
		キャベツの味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌			にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.7
		カルピスゼリー 牛乳		カルピス 牛乳(飲用)			黄桃缶	ゼリーの素 砂糖			
17	水	スパゲティ						スパゲティ		エネルギー (kcal)	844
		ミートソース	豚ひき肉	粉チーズ		にんじん トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ マッシュルーム グリーンピース		菜種油 バター	蛋白質 (g)	31.6
		わかめと大根のサラダ	ハム ツナ	わかめ		大根の葉	大根 コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	29.5
		おふのラスク						おふ 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳							
18	木	ごはん						米		エネルギー (kcal)	926
		ポークカレー	豚肉	チーズ		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	26.3
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき		にんじん	きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	23.0
		フルーツポンチ					みかん缶 バイン缶 黄桃缶	ナタデココ サイダーゼリー		食塩相当量 (g)	3.4
		牛乳		牛乳							
19	金	お赤飯 ごま塩	ささげ					米 もち米	黒ごま	エネルギー (kcal)	873
		鶏の天ぷら	ささみ					砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.9
		祝いなるとのお吸い物	なると 木綿豆腐			にんじん 三つ葉	えのき 大根	おふ		脂質 (g)	23.7
		菜の花和え				にんじん 小松菜 菜の花	もやし コーン			食塩相当量 (g)	2.8
		お祝いデザート 牛乳									
22	月	麦ごはん						米 押麦		エネルギー (kcal)	757
		麻婆春雨丼(具)	豚ひき肉 生揚げ 味噌			にんじん いら	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ ししいたけ	春雨 砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	27.1
		わかめスープ	木綿豆腐	わかめ		小松菜	ねぎ もやし		ごま油	脂質 (g)	22.1
		甘夏ゼリー					甘夏	砂糖		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳							
23	火	 天皇誕生日									
24	水	ごはん						米		エネルギー (kcal)	845
		一口おでん	さつま揚げ 焼き竹輪 揚げポテト 生揚げ	結び昆布			大根		こんにゃく	蛋白質 (g)	31.8
		納豆和え	納豆	のり		ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし ねぎ	砂糖		脂質 (g)	16.6
		お茶蒸しパン	豆乳				緑茶	米粉 砂糖		食塩相当量 (g)	3.7
		牛乳		牛乳							
25	木	五目チャーハン	なると 焼き豚 卵			にんじん	ねぎ	米 砂糖	ラード 菜種油	エネルギー (kcal)	877
		揚げぎょうざ	豚ひき肉			ニラ	白菜 ねぎ 生姜 ししいたけ	ぎょうざの皮	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	27.0
		ごま酢和え		わかめ			もやし	砂糖	ごま ごま油	脂質 (g)	27.2
		中華スープ	豚肉			にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ もやし	春雨	ごま油	食塩相当量 (g)	3.5
		アセロラゼリー 牛乳		牛乳(飲用)				アセロラジュース	ゼリーの素 砂糖		
26	金	麦ごはん						米 押麦		エネルギー (kcal)	852
		生揚げの肉味噌煮(具)	豚ひき肉 味噌 生揚げ			にんじん いんげん	生姜 玉ねぎ 揚げのこ ししいたけ	砂糖 じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	33.3
		田舎汁				ほうれん草 にんじん	しめじ 大根 えのき	こんにゃく じゃがいも		脂質 (g)	22.9
		りんご					りんご			食塩相当量 (g)	3.2
		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。

◎1月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 小松菜・・・千葉県
 キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道
 にんにく・・・岩手県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・栃木県
 ほうれん草・・・千葉県 大根・・・神奈川県 きゅうり・・・埼玉県 白菜・・・茨城県

寒い季節も
しっかり手洗い

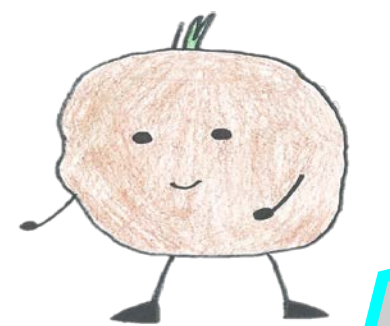


栄養量の基準値		2月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	838
たんぱく質(g)	34.0	たんぱく質(g)	31.0
脂質(g)	25.0	脂質(g)	24.2
食塩相当量(g)	2.5未満	食塩相当量(g)	2.9

集計結果	主食部門	おかず部門	デザート部門
1位	カレー	から揚げ	フルーツポンチ
2位	キムチごはん	サラダ	ケーキ類
3位	きな粉揚げパン	肉類	ゼリー
4位	ラーメン	照り焼き	クッキー
5位	白米	ABCスープ	ガトーショコラ

給食の定番メニューが
リクエスト献立にたくさん、
ノミネートされました！
多くの人が今後給食を食べる
ことはもう無いと思います。
残り少ない給食を最後まで
楽しんでもらえるよう、給食室で
心を込めて作ります。
お楽しみに♪

《衛生委員会よりお知らせ》
★3年生思い出の給食～リクエストメニュー～★
今年度も、3年生のリクエストに応じて
「思い出給食」が登場します。
1年生が集計をし、2年生が献立とネーミング
&一口メモを作成してくれました。
人気の高かったメニューを組み合わせ
5つの献立をお届けします☆
衛生委員の皆さん、ご協力
ありがとうございました！



1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート!

①朝食を毎日 食べることができた

②食事の前に 石けんで手洗いができた

③食事をよくかんで 食べることができた

④食品の3つや 6つのグループの 動きを知ることができた

⑤感謝の気持ちを 込めて食事のあい さつができた

⑥苦手な食べ物を 食べることができた

⑦はしを正しく 持つことができた

⑧季節や行事の 料理を知ることが できた

⑨間食は時間や量を 決めて食べることが できた

⑩まわりの人と 楽しく食事を することができた

ゴール!

いくつ できるよう になったかな？

食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

3年生の皆さんへ

給食は一足先に2月19日で卒業です。下中の給食はいかがでしたか？
 今月は皆さんからのリクエストがたくさん詰まった給食です。
 最後まで下中の給食を楽しんでください。
 また、リクエスト給食のアンケートを取った際、
 給食室へのメッセージを書いてくれてありがとうございました！
 心のコもったメッセージがいっぱいでとても嬉しかったです(*^-*)
 今年度は、中学校生活最後の集大成の年だったのに休校が続いたり、
 たくさんのイベントが中止になって辛い1年だったと思います。
 そんな中でもいつも明るく前向きなみなさんに、たくさん元気をもらいました。
 これから、いろいろな事を経験して、素敵な大人になってくださいな。
 皆さんの幸せが訪れますよう祈っています。
 健康に気をつけて、笑顔を忘れず、すてきな未来に向かって大きく羽ばたいてください！

卒業
おめでとう