

# 2月 給食献立予定表



R7.2 横越中学校

※都合により変更になる場合があります。

| 日(曜)   | 予定献立            | 赤のなかま             |                | 緑のなかま         |                           | 黄色のなかま           |               | 栄養価            |
|--------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|---------------|----------------|
|        |                 | おもに体をつくる          |                | おもに体の調子をととのえる |                           | おもにエネルギーのもとになる   |               |                |
|        |                 | たんぱく質             | 無機質            | カロテン          | ビタミンC                     | 炭水化物             | 脂肪            |                |
| 3日(月)  | ごはん             |                   |                |               |                           | 米                |               | エネルギー 780 kcal |
|        | のりの佃煮           |                   | のり 春天          |               |                           | 水あめ 砂糖           |               | たんぱく質 26 g     |
|        | 肉団子と白菜のスープ      | 豚肉                |                | にんじん<br>こまつな  | たまねぎ<br>しょうが<br>しいたけ      | でん粉              |               | 脂質 21.4 g      |
|        | 大豆とさつまいもの揚げ煮    | だいず               |                |               |                           | でん粉 さつまいも<br>砂糖  | 油             | 食塩相当量 2.1 g    |
| 4日(火)  | 牛乳              |                   | 牛乳             |               |                           |                  |               |                |
|        | はちみつレモンゼリー      |                   |                |               | レモン果汁                     | はちみつ でん粉         |               |                |
|        | 麦入りパプリカライス      |                   |                |               |                           | 米 麦              | 油             | エネルギー 791 kcal |
|        | ほたてとあさりのクリームソース | ほたて 白いんげんまめペースト   | 粉チーズ<br>牛乳     | にんじん          | たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>とうもろこし   |                  | ホワイトルウ<br>油   | たんぱく質 29.7 g   |
| 5日(水)  | コーンとブロッコリーのサラダ  | ハム                |                | ブロッコリー        |                           |                  | 油             | 脂質 18.8 g      |
|        | 飲むヨーグルト         |                   | 牛乳<br>脱脂粉乳     |               |                           | 砂糖               |               | 食塩相当量 2.4 g    |
|        | ごはん             |                   |                |               |                           | 米                |               | エネルギー 840 kcal |
|        | スキージ            | とうふ 豚肉            |                | にんじん          | ねぎ<br>ごぼう<br>だいこん<br>しいたけ | さつまいも<br>こんにゃく   |               | たんぱく質 35.7 g   |
| 6日(木)  | さんまの生姜煮         | さんま               | 昆布             |               | しょうが                      | 砂糖 でん粉           |               | 脂質 27.7 g      |
|        | ごまびたし           |                   |                | こまつな<br>にんじん  | もやし                       |                  | ごま            | 食塩相当量 2.9 g    |
|        | 牛乳              |                   | 牛乳             |               |                           |                  |               |                |
|        | アーモンドそばろごはん     | とり肉               |                |               | しょうが<br>グリーンピース           | 米 砂糖             | アーモンド         | エネルギー 772 kcal |
| 7日(金)  | もずくのみそ汁         | とうふ みそ            | もずく            | にんじん          | ねぎ えのきたけ                  |                  |               | たんぱく質 33.1 g   |
|        | 厚焼き卵            | 卵                 |                |               |                           | 砂糖 でん粉           | 油             | 脂質 27.7 g      |
|        | 切り干し大根のナムル      |                   |                | こまつな<br>にんじん  | 切り干しだいこん<br>もやし           | 砂糖               | ごま油           | 食塩相当量 3.5 g    |
|        | 牛乳              |                   | 牛乳             |               |                           |                  |               |                |
| 10日(月) | ごはん             |                   |                |               |                           | 米                |               | エネルギー 774 kcal |
|        | 白菜のみそ汁          | 油揚げ 打ち豆<br>みそ     |                |               | はくさい ねぎ                   | さといち             |               | たんぱく質 32.4 g   |
|        | とり肉のたつた揚げ       | とり肉               |                |               | しょうが                      | でん粉              | 油             | 脂質 26 g        |
|        | ごま酢あえ           |                   |                | こまつな<br>にんじん  | 切り干しだいこん<br>もやし           | 砂糖               | ごま            | 食塩相当量 2.2 g    |
| 12日(水) | 牛乳              |                   | 牛乳             |               |                           |                  |               |                |
|        | ごはん             |                   |                |               |                           | 米                |               | エネルギー 752 kcal |
|        | わかめふりかけ         |                   | かつお節<br>わかめ のり | 抹茶            |                           | 砂糖 でん粉           |               | たんぱく質 30 g     |
|        | たら汁             | たら とうふ<br>みそ      |                | にんじん          | ごぼう ねぎ<br>だいこん            | じゃがいも            |               | 脂質 16.9 g      |
| 13日(木) | 五目肉団子のあんかけ      | 豚肉                | ひじき            | にんじん          | たまねぎ とうもろこし<br>枝豆 しいたけ    | パン粉 砂糖<br>こんにゃく粉 | 油             | 食塩相当量 3.1 g    |
|        | 冬菜とえのきのひたし      |                   |                | とう菜           | もやし えのきたけ                 |                  |               |                |
|        | いちごゼリー          |                   |                |               | いちご                       | 砂糖               |               |                |
|        | 牛乳              |                   | 牛乳             |               |                           |                  |               |                |
| 14日(金) | ごはん             |                   |                |               |                           | 米                |               | エネルギー 876 kcal |
|        | じゃがいものみそ汁       | とうふ みそ            |                | こまつな          | えのきたけ ねぎ                  | じゃがいも            |               | たんぱく質 26.1 g   |
|        | さばのごま揚げ         | さば                |                |               | しょうが                      | でん粉              | ごま 油          | 脂質 34.6 g      |
|        | 五目豆             | だいず<br>さつまいも      | 昆布             | にんじん          | ごぼう しいたけ                  | 砂糖 こんにゃく         |               | 食塩相当量 2.4 g    |
| 27日(木) | 牛乳              |                   | 牛乳             |               |                           |                  |               |                |
|        | ごはん             |                   |                |               |                           | 米                |               | エネルギー 833 kcal |
|        | 卵と冬野菜のトロみスープ    | 卵 とうふ             |                | にんじん<br>こまつな  | だいこん しいたけ<br>ねぎ しょうが      | さといち<br>でん粉      |               | たんぱく質 29.6 g   |
|        | チキンたれかつ         | とり肉               |                |               |                           | パン粉 小麦粉<br>砂糖    | 油             | 脂質 27.5 g      |
| 28日(金) | ごまネーズ和え         |                   |                | とう菜<br>にんじん   | キャベツ<br>とうもろこし            | 砂糖               | ごま<br>卵黄まヨネーズ | 食塩相当量 2.7 g    |
|        | 牛乳              |                   | 牛乳             |               |                           |                  |               |                |
|        | きなご揚げパン         | きな粉               | 脱脂粉乳           |               |                           | 小麦粉 砂糖           | ショートニング<br>油  | エネルギー 799 kcal |
|        | ポークビーンズ         | 白いんげん豆 豚肉<br>ベーコン |                | にんじん          | たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム      | じゃがいも 砂糖         | 油             | たんぱく質 33.4 g   |
| 29日(土) | コールスロー          |                   |                | にんじん          | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし       |                  | 油             | 脂質 30.9 g      |
|        | チーズ             |                   | チーズ            |               |                           |                  |               | 食塩相当量 3.2 g    |
|        | 牛乳              |                   | 牛乳             |               |                           |                  |               |                |
|        | ごはん             |                   |                |               |                           | 米                |               | エネルギー 770 kcal |

| 日(曜)   | 予定献立            | 赤のなかま          |                   | 緑のなかま          |                                  | 黄色のなかま           |                  | 栄養価            |
|--------|-----------------|----------------|-------------------|----------------|----------------------------------|------------------|------------------|----------------|
|        |                 | おもに体をつくる       |                   | おもに体の調子をととのえる  |                                  | おもにエネルギーのもとになる   |                  |                |
|        |                 | たんぱく質          | 無機質               | カロテン           | ビタミンC                            | 炭水化物             | 脂肪               |                |
| 17日(月) | 麦ごはん            |                |                   |                |                                  | 米 麦              |                  | エネルギー 815 kcal |
|        | キーマカレー          | 豚肉 大豆ミート       |                   | にんじん           | たまねぎ グリンピース<br>にんにく              | じゃがいも            | 油 カレールフ          | たんぱく質 23.2 g   |
|        | ヨーグルトあえ         |                | ヨーグルト             |                | みかん缶 パイン缶<br>黄桃缶 りんご             |                  |                  | 脂質 17.5 g      |
|        | 福神漬け            |                |                   | にんじん しその葉      | だいこん なす<br>れんこん しょうが             | 砂糖               |                  | 食塩相当量 2.1 g    |
| 18日(火) | 牛乳              |                | 牛乳                |                |                                  |                  |                  |                |
|        | ごはん             |                |                   |                |                                  | 米                |                  | エネルギー 765 kcal |
|        | かき玉汁            | とうふ 卵 みそ       |                   | こまつな           | えのきたけ<br>たまねぎ                    | じゃがいも            |                  | たんぱく質 38.7 g   |
|        | ほっけの塩焼き         | ほっけ            |                   |                |                                  |                  |                  | 脂質 20.3 g      |
| 19日(水) | 茎わかめのきんぴら       | 豚肉             | くきわかめ             | にんじん           | ごぼう                              | こんにゃく 砂糖         | 油 ごま油 ごま         | 食塩相当量 2.9 g    |
|        | ミルクデザート         |                | 牛乳 練乳             |                |                                  | 水あめ 砂糖           |                  |                |
|        | 牛乳              |                | 牛乳                |                |                                  |                  |                  |                |
|        | ごはん             |                |                   |                |                                  | 米                |                  | エネルギー 791 kcal |
| 20日(木) | ワンタンスープ         | 豚肉 なんと         |                   | こまつな<br>にんじん   | もやし ねぎ<br>しいたけ メンマ               | わんたん             |                  | たんぱく質 33.5 g   |
|        | とり肉と大豆のアーモンドがらめ | だいず とり肉        |                   |                | しょうが                             | でん粉 砂糖           | 油 アーモンド          | 脂質 24.7 g      |
|        | はくさいのピリ辛漬け      |                |                   |                | はくさい きゅうり<br>しょうが                |                  | ごま油              | 食塩相当量 2.3 g    |
|        | 牛乳              |                | 牛乳                |                |                                  |                  |                  |                |
| 21日(金) | 菜めし             |                | かつお節              | 広島菜 京菜<br>大根葉  |                                  | 米 砂糖             |                  | エネルギー 764 kcal |
|        | ほたて入りわかめスープ     | ほたて            | わかめ               | にんじん           | たまねぎ もやし                         | はるさめ             |                  | たんぱく質 32.2 g   |
|        | 厚揚げと豚肉のみそ炒め     | 生揚げ 豚肉 みそ      |                   | にんじん<br>さやいんげん | しいたけ たまねぎ<br>たけのこ しょうが<br>にんにく   | 砂糖 でん粉           | 油 ごま油            | 脂質 21.7 g      |
|        | ヨーグルト           |                | 乳製品 春天            |                |                                  | 砂糖               |                  | 食塩相当量 3.6 g    |
| 25日(火) | 牛乳              |                | 牛乳                |                |                                  |                  |                  |                |
|        | ごはん             |                |                   |                |                                  | 米                |                  | エネルギー 807 kcal |
|        | 大根のみそ汁          | 油揚げ みそ         |                   | こまつな           | だいこん                             | じゃがいも            |                  | たんぱく質 33.4 g   |
|        | しししゃもフライ        |                | しししゃも             |                |                                  | パン粉 小麦粉<br>でん粉   | 油                | 脂質 27.2 g      |
| 26日(水) | いりおから           | おから とり肉        | ひじき               | にんじん           | ごぼう ねぎ                           | 砂糖               | 油                | 食塩相当量 2.5 g    |
|        | 牛乳              |                | 牛乳                |                |                                  |                  |                  |                |
|        | ごはん             |                |                   |                |                                  | 米                |                  | エネルギー 801 kcal |
|        | 豚汁              | とうふ 豚肉 みそ      |                   | にんじん           | だいこん たまねぎ                        | じゃがいも<br>こんにゃく   |                  | たんぱく質 32.3 g   |
| 27日(木) | いわしのかばやき        | いわし            |                   |                |                                  | でん粉 砂糖           | 油                | 脂質 18.3 g      |
|        | のりすあえ           |                | のり                | ほうれんそう<br>にんじん | もやし                              |                  |                  | 食塩相当量 2.3 g    |
|        | 牛乳              |                | 牛乳                |                |                                  |                  |                  |                |
|        | ソフトめん           |                |                   |                |                                  | 小麦粉              |                  | エネルギー 860 kcal |
| 28日(金) | 大豆入りミートソース      | 豚肉 だいず<br>みそ   | 粉チーズ              | にんじん<br>トマト缶   | しょうが にんにく<br>たまねぎ セロリー<br>とうもろこし |                  | 油<br>ハヤシルウ       | たんぱく質 37 g     |
|        | わかめサラダ          |                | わかめ               |                |                                  |                  | 油 ごま             | 脂質 28.1 g      |
|        | アーモンド           |                |                   |                |                                  |                  | アーモンド            | 食塩相当量 3.4 g    |
|        | 牛乳              |                | 牛乳                |                |                                  |                  |                  |                |
| 29日(土) | ごはん             |                |                   |                |                                  | 米                |                  | エネルギー 780 kcal |
|        | とうふの中華煮         | あさり とうふ<br>豚肉  |                   | にんじん<br>チンゲンサイ | ねぎ はくさい<br>しいたけ メンマ<br>しょうが にんにく | 砂糖 でん粉           | 油 ごま油            | たんぱく質 36.5 g   |
|        | えびのから揚げ         |                | 南蛮えび              |                |                                  | でん粉              | 油                | 脂質 24.7 g      |
|        | 大根漬け            |                | 昆布                | にんじん           | だいこん                             |                  | ごま               | 食塩相当量 2.6 g    |
| 30日(日) | 牛乳              |                | 牛乳                |                |                                  |                  |                  |                |
|        | ごはん             |                |                   |                |                                  | 米                |                  | エネルギー 770 kcal |
|        | 肉じゃが            | 豚肉             |                   | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ                             | じゃがいも<br>しらたき 砂糖 | 油                | たんぱく質 27.6 g   |
|        | ひじきの佃煮          | ツナ             | ひじき               |                |                                  | 砂糖               | ごま               | 脂質 21.4 g      |
| 31日(月) | アーモンドキャベツ       |                |                   |                | キャベツ きゅうり                        |                  | アーモンド            | 食塩相当量 2.8 g    |
|        | コーヒー牛乳の素        |                |                   |                |                                  | 砂糖               |                  |                |
|        | 牛乳              |                | 牛乳                |                |                                  |                  |                  |                |
|        | 一日あたりの平均        | エネルギー<br>たんぱく質 | 797 kcal<br>322 g | 脂質<br>食塩相当量    | 24.1 g<br>2.7 g                  | カルシウム<br>鉄       | 436 mg<br>4.1 mg |                |

# 給食だより 2月

## 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。

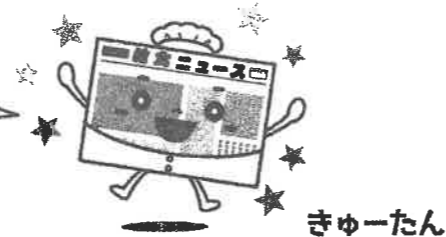
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

### 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、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！

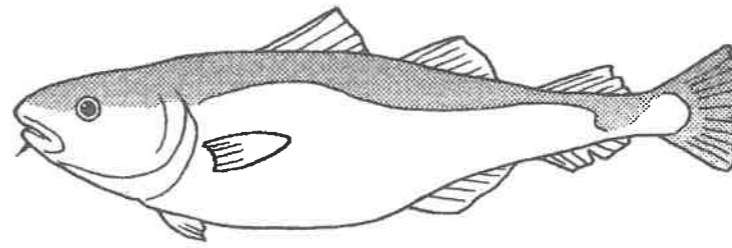


## 豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変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、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



## 脂肪が少なく淡白な白身魚 たら



たらは、体長が100cm以上になる白身魚です。脂肪分が少なく、淡白な味で、焼き魚や煮魚、汁物、鍋物などの料理に使われています。たらは日本だけではなく、イギリスやポルトガル、アメリカなどの多くの国ぐにて食べられています。

## 避けよう！ きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。

