

☆牛乳は毎日つきます。

☆材料の都合で献立を変更する場合があります。



☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。

☆マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

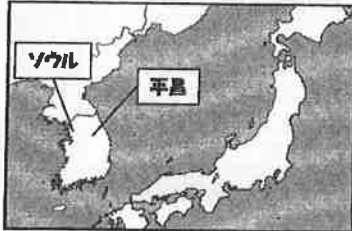
☆マークは「給食図鑑」を見る日です。
給食図鑑を見て、その日の給食について知しましょう。

◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	656 kcal	650 kcal
たんぱく質	24.6 g	25.7 g
脂質	20.1 g	20.5 g
カルシウム	357 mg	359 mg
鉄	3.1 mg	2.8 mg
塩分	2.4 g	3.0 g



平昌オリンピックが
開催されます！



2月9日から25日までの17日間、
韓国の平昌（ピョンチャン）という地域で、
オリンピック冬季競技大会が行われます。

また、3月には同じ会場で、パラリンピックも開催されます。

日本からも、フィギュアスケートやスキージャンプ、スピードスケートなど、
注目の選手が多く出場します。

そこで、開会式が行われる2月9日の
給食は、オリンピック応援メニューとして、
韓国料理が登場します。開催国である韓国
の料理を食べて、オリンピック気分を楽しみ
ましょう！

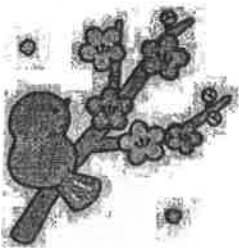
スホラン バンダビ



平昌オリンピック・パラリンピック
マスコットキャラクター

	1日(木)	2日(金)
ごはん	たらのガーリック竜田揚げ おからの炒り煮 ひきな汁	酢飯/手巻き寿司用のり ウイナー/卵焼き ツナサラダ いわしのつみれ汁 節分豆
赤	ぎゅうにゅう たら おから とりにく とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう ウイナー たまご ツナ いわし とうふ だいず のり
緑	ごぼう にんじん はくさい ねぎ しいたけ だいこん	緑 キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん だいこん ねぎ しょうが
黄	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも ふ	黄 ごはん ドレッシング マヨネーズ とうろ くろざとう こむぎこ でんぷん
エネルギー	606 kcal	エネルギー 610 kcal
たんぱく質	27.5 g	たんぱく質 24.7 g

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごはん	和風ハンバーグ ジャーマンポテト うずらの第の五目スープ	ごはん 豚丼 さつまいもの天ぷら* わかめの味噌汁	黒角食パン うーめんキッシュ まめまめサラダ かぶのコンソメスープ	麦ごはん チキンカレー いかリングフライ(2こ) 海藻サラダ	ごはん ブルコギトッポギ ナムル 海鮮豆腐チゲスープ
赤	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン うずらのたまご	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう ツナ たまご だいず ハム ベーコン	赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ いか わかめ こんぶ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび いか あさり みそ
緑	たまねぎ だいこん こねぎ コーン パセリ にんじん たけのこ はくさい しいたけ ねぎ	緑 しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん ねぎ たけのこ	緑 あかピーマン きピーマン ズッキーニ たまねぎ にんじん えだまめ コーン きゅうり かぶ しめじ	緑 たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ あかピーマン コーン	緑 にんにく しょうが りんご ねぎ たまねぎ にんじん ぜんまい ほうれんそう だいずもやし にら はくさい しいたけ だいこん
黄	ごはん じゃがいも さとう あぶら マロニー	黄 ごはん さとう あぶら さつまいも こむぎこ でんぷん	黄 パン くろざとう うーめん オリーブあぶら バター ドレッシング マカロニ	黄 ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング	黄 ごはん さとう トッポギ ごま あぶら ごまあぶら ドレッシング
エネルギー	663 kcal	エネルギー 632 kcal	エネルギー 667 kcal	エネルギー 748 kcal	エネルギー 648 kcal
たんぱく質	23.0 g	たんぱく質 24.3 g	たんぱく質 27.5 g	たんぱく質 22.0 g	たんぱく質 28.4 g
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
振替休日	ごはん かに玉焼き 春雨ソテー もやし汁	ごはん かに玉焼き 春雨ソテー もやし汁	ミルクパン 肉団子ときのこのトマト煮 白菜のクリームスープ 手作りチョコブラウニー	ごはん メダイの甘だれ焼き きんぴらごぼう まいたけの味噌汁	わかめごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 チンゲンサイのスープ フルーツ白玉
赤	ぎゅうにゅう たまご かに ベーコン ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご かに ベーコン ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ たまご おから	赤 ぎゅうにゅう メダイ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ
緑	しいたけ たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし コーン ねぎ	緑 しいたけ たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし コーン ねぎ	緑 たまねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン トマト にんにく はくさい にんじん グリーンピース	緑 ごぼう こんにゃく にんじん きぬさや まいたけ だいこん ねぎ	緑 ピーマン チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし しいたけ みかん きもも パイナップル レモン
黄	ごはん さとう でんぷん マロニー ごまあぶら じゃがいも ごま	黄 ごはん さとう でんぷん マロニー ごまあぶら じゃがいも ごま	黄 パン パンこ でんぷん マカロニ オリーブあぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター チョコレート	黄 ごはん さとう あぶら ごま	黄 ごはん でんぷん こむぎこ じゃがいも あぶら さとう マロニー しらたまだんご
エネルギー	618 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 693 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 658 kcal
たんぱく質	22.4 g	たんぱく質 22.4 g	たんぱく質 23.8 g	たんぱく質 27.7 g	たんぱく質 21.5 g



19日(月)	20日(火)	21日(水)おたんじょう祝	22日(木)	23日(金)
ごはん 味付け肉団子(2こ) いんげんのツナ和え 米粉ワンタンスープ チーズ	ごはん いわしの梅煮 筑前煮 小松菜の味噌汁	米粉パン 鶏ささみのレモンソース イタリアンサラダ コーンシチュー いよかんゼリー	ごはん 豆腐のそぼろあん包み ひじきの炒め煮 豚汁	鶏ごぼうごはん 笹かまぼこのカラフル 味噌マヨネーズ焼き パンパンジーサラダ すまし汁
赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン チーズ	赤 ぎゅうにゅう いわし とりにく なまあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン チーズ なまクリーム	赤 ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう たまご たら とりにく だいず ひじき さつまあげ みそ ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう とりにく ささかまぼこ みそ チーズ わかめ とうふ うずらのたまご
緑 たまねぎ いんげん コーン あかピーマン にんじん もやし はくさい しめじ ねぎ しょうが	緑 うめ ごぼう にんじん こんにやく れんこん しいたけ たけのこ きぬさや こまつな えのきたけ ねぎ	緑 レモン キャベツ きゅうり きピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん コーン	緑 たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく はくさい しめじ	緑 ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン もやし きゅうり たけのこ ねぎ みつば
黄 ごはん パンこ でんぶん さとう ドレッシング こめワンタン	黄 ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも	黄 こめコパン でんぶん こむぎこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	黄 ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも	黄 ごはん あぶら さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら はるさめ
エネルギー 665 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 31.0 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.7 g

26日(月)	27日(火)	28日(水)
ごはん さわらのねぎソースかけ 切干大根の炒り煮 白菜の味噌汁	ごはん 納豆 つぼみ菜のおひたし 油麩の卵とじ はるみ	ツイストパン 塩焼きそば ポークシュウマイ(2こ) ごぼうサラダ
赤 ぎゅうにゅう さわら さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう なつとう かまぼこ かつおぶし たまご とりにく あつあげ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ いか えび
緑 ねぎ きりぼしだいこん こんにやく にんじん いんげん たもぎたけ はくさい えのきたけ	緑 キャベツ もやし えだまめ つぼみな しょうが たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや はるみ	緑 キャベツ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ ごぼう きゅうり
黄 ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	黄 ごはん あぶらふ さとう あぶら	黄 パン ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう こむぎこ ドレッシング マヨネーズ ごま
エネルギー 672 kcal たんぱく質 28.4 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.3 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 24.4 g



2月は寒さの最も厳しい季節ですが、2月4日は「立春」で暦の上では春がやってきます。まだまだ寒い日が続き、空気が乾燥するため、かぜやインフルエンザにかかってしまう人も多くいますが、そうならないためにも、手洗いうがいをしっかりと行い、規則正しい生活を心がけましょう。

2/1~2/7 生活習慣病 予防週間

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する病気のことです。多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから

変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

チェックの数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。チェックがつかなかった項目を見直して、改善することから取り組んでみてください！

- 緑黄色野菜を1日1回以上食べている。
- 早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。

親子で一緒に

生活習慣チェック!

あてはまる項目にを入れましょう。

- 食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。
- 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。
- 朝食(おやつ)は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- 夕食は寝る2時間前までに食べている。
- 揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。
- 塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。
- よくかんで食べることを心がけている。
- 定期的に適度な運動をこなしている。

2月3日は「節分」です。節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

節分にまつわる食べ物

- 福豆** 大豆
- イワシ** ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヒラギイワシ」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。
- 恵方巻き** 巻き寿司を切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方角)を向いて、無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

バレンタインデー

2月14日は、ローマ司祭・聖バレンタインに由来する記念日です。日本では、女性から好きな男性へチョコレートを贈る日となっていますが、海外では、男性・女性に限らず、親しい人へ花やカードなどの贈り物をする日です。日本でチョコレートを送るようになったのは1970年代後半ごろからで、お菓子を作る会社が提案したことがきっかけでした。

給食では、給食センターオリジナルの「チョコブラウニー」が登場しますので、お楽しみに♪