



- ☆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。

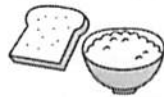
☆ マークは「給食図鑑」を見る日です。
給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	660 kcal	641 kcal
たんぱく質	24.7 g	25.4 g
脂質	20.2 g	20.4 g
カルシウム	359 mg	364 mg
鉄	3.2 mg	2.8 mg
塩分	2.4 g	2.7 g

朝ごはん、寒さを負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。これは、寝ている間も脳は働いているため、朝目覚めた時はエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、一日を元気にスタートさせることができます。



朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



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。この日は、世界各地で恋人が互いに贈り物をして愛を誓い合う日とされ、日本では、洋菓子メーカーがチョコを「愛の贈り物」と紹介したのが始まりと言われています。現在では、女性から男性に限らず、女性同士や友達同士、そして自分へのご褒美にチョコを贈る人も増えているようです。

14日(木)は、給食センターオリジナルの「チョコスラウニー」が登場しますので、どうぞお楽しみに♡



1日(金)	
赤	酢飯/手巻き寿司用のり ウインナー/卵焼き ツナサラダ いわしのつみれ汁 節分豆
緑	赤 ぎゅうにゅう のり ウインナー たまご ツナ いわし たら とうふ だいず 緑 キヤベツ たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ねぎ しょうが
黄	ごはん さとう でんぶ あぶら ドレッシング マヨネーズ こむぎこ
エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.7 g	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん 豆腐のそぼろあん包み ひじきの炒め煮 えのきたけの味噌汁 赤 ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう たら とりにく らんぱく ひじき さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ 緑 たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ えのきたけ はくさい ごぼう ねぎ 黄 ごはん あぶら でんぶ さとう ごまあぶら	ごはん わかさぎの甘辛揚げ(2~3尾) 大根サラダ チンゲンサイのスープ かつおぶりかけ 赤 ぎゅうにゅう わかさぎ ツナ なまあげ やきぶた いわしけずりぶし かつおけずりぶし 緑 だいこん きゅうり コーン チンゲンサイ にんじん たけのこ 黄 ごはん でんぶ あぶら さとう ごまあぶら ごま マロニー じゃがいも	黒角食パン ハンバーグの デミグラスソース ポテリヨネーズ ミネストローネ 赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ だいず いんげんまめ ひよこめ 緑 たまねぎ パセリ キヤベツ にんじん トマト セロリ 黄 パン くらさとう さとう じゃがいも パター マカロニ オリーブあぶら	ごはん さばの味噌煮 うーめんサラダ 豆腐とわかめの汁物 赤 ぎゅうにゅう さば みそ ツナ とうふ わかめ 緑 きゅうり にんじん コーン だいこん ねぎ 黄 ごはん でんぶ さとう うーめん オリーブあぶら ドレッシング	ごはん タッカルビ風肉野菜炒め さつまいもの天ぷら うずら卵の中華スープ 赤 ぎゅうにゅう とりにく こんぶ うずらたまご 緑 キヤベツ たまねぎ ねぎ はくさい だいこん とうがらし にんにく にんじん しょうが こまつな たけのこ しいたけ 黄 ごはん トック ごまあぶら あぶら さとう でんぶ さつまいも こむぎこ
エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.0 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.0 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.6 g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
建国記念の日 麦ごはん シーフードカレー チキンナゲット(2個) コーンと枝豆のソテー 赤 ぎゅうにゅう えび いか ほたて チーズ とりにく おから だいず 緑 たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく コーン えだまめ 黄 ごはん むぎ じゃがいも あぶら パンこ でんぶ さとう こむぎこ パター	米粉フオカッチャ ペペロンチーノ オムレツ ブロッコリーサラダ 赤 ぎゅうにゅう ベーコン たまご 緑 キヤベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン 黄 こめこパン スパゲティ オリーブあぶら さとう あぶら ドレッシング	チキンライス きのこベーコンのソテー 白菜のクリームスープ 手作りチョコブラウニー 赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご おから 緑 トマト にんじん コーン たまねぎ しめじ エリンギ キヤベツ にんにく はくさい マッシュルーム グリンピース 黄 ごはん さとう マーガリン あぶら パター オリーブあぶら こむぎこ ココア チョコレート	ごはん レバーのかりんとう揚げ 小松菜とじゃこの和え物 キヤベツの味噌汁 赤 ぎゅうにゅう ぶたレバー ささかまほちりめんじゃこ かつおぶし なまあげ みそ 緑 こまつな もやし にんじん しょうが キヤベツ ねぎ 黄 ごはん でんぶ あぶら さとう ごま じゃがいも	
エネルギー 745 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.7 g	



18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)おたんじょう給食	22日(金)
ごはん ポークシュウマイ(2個) もやしのごま酢和え ジャージャン豆腐	ごはん ホキの天ぷら* ひじきとごぼうの炒め煮 玉ねぎの味噌汁	ミルクパン 味付け肉団子(2個) キャベツとツナのサラダ 豆のポタージュ	ごはん 鶏肉のレモンソース 切干大根のナポリタン炒め 白菜スープ みかんゼリー	ごはん さわらの香味焼き 里いもと生揚げの味噌煮 おくずかけ
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ だいず みそ	赤 ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ ベーコン しろはなまめ チーズ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ えび	赤 ぎゅうにゅう さわら なまあげ みそ とうふ あぶらあげ
緑 たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ いらしいたけ	緑 だいこん ごぼう にんじん こんやく たまねぎ えのきたけ きぬさや	緑 スキムミルク なまクリーム たまねぎ りんごかじゅう キャベツ きゅうり コーン にんじん マッシュルーム パセリ	緑 レモンかじゅう にんじん きりぼしだいこん ピーマン マッシュルーム はくさい たまねぎ	緑 ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん グリーンピース はくさい ごぼう しいたけ
黄 ごはん でんぶん さとう こむぎこ ごま こむぎ ごまあぶら あぶら	黄 ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	黄 パン マーガリン さとう あぶら ドレッシング	黄 ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう オリーブあぶら ゼリー	黄 ごはん ごま ごまあぶら さとう さといも あぶら ふ うめん でんぶん
エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.0 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.0 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 27.6 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 27.7 g

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
ごはん 豚肉の生姜焼き 豆もやしの中華炒め 小松菜のスープ	ごはん 納豆 かぼちゃサラダ 豚汁 でこぼん	メロンパン たらのパン粉焼き れんこんと水菜のサラダ ポトフ	ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ ぶり大根 じゃがいもの味噌汁
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう なつとう いんげんまめ ひよこまめ チーズ ぶたにく とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう たまご たら チーズ ハム ウイナー	赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶり みそ
緑 しょうが だいずもやし にんじん いら こまつな たけのこ しいたけ	緑 かぼちゃ たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ねぎ ごぼう しょうが でこぼん	緑 パセリ れんこん みずな にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん セロリ	緑 だいこん グリンピース しょうが にんじん ねぎ ごぼう
黄 ごはん ごまあぶら マロニー	黄 ごはん マヨネーズ ごま さとう	黄 パン さとう マーガリン パンこ オリーブあぶら ドレッシング あぶら	黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.8 g

旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、かぜの予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれています。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、かぜへの抵抗力を高めましょう。

フロッコリー、にんじん、ほうれん草、春菊、白菜、大根、わか、れんこん、いちご、みかん、キウイフルーツ

2月 きゅうしよくだより

暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。年明けから流行の兆しが見られたかぜやインフルエンザもまだまだ猛威をふるっていますので、手洗い・うがいの徹底とバランスの良い食事、そして十分な休養を心掛け、寒い時季を乗り切りましょう。

大豆について知ろう!

大豆は日本人には欠かせない食べものです。昔から広く栽培され、様々に加工されてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなどの栄養がたくさんあり、「畑の肉」と言われています。大豆には、次のような仲間があります。



枝豆
大豆の実が若い頃に収穫したもの。十分に成長させて、乾燥したものが大豆になります。

黄大豆
節分の豆まき用に使われている炒り大豆をはじめ、様々な加工品に使われます。ふつう「大豆」と言うと、黄大豆を指します。

黒大豆
黒豆とも言い、お正月に食べるおせち料理には、甘く煮た黒豆が入っています。「マメ(健康)に暮らせるように」という願いを込めて食べられます。

青大豆
緑色をした大豆で、北海道や東北地方、長野県などで栽培されています。ゆでて食べたり、粉にして、うぐいすもちなどの和菓子にも使われます。

