



2月の給食献立表



須賀川市立仁井田中学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価				
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	その他(ちょうみりょう)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	(節分献立) 麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き からしあえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしの開き かまぼこ とり肉 とうふ かつお節 福豆	ほうれん草 にんじん だいこん ごぼう もやし ねぎ しいたけ	米 おおむぎ 油 砂糖 さといも 片栗粉	しょうゆ みりん からし 塩	864	37.5	25.7	387	2.4
2	火	チョコチップメロンパン 牛乳 チキングラタン 野菜スープ	牛乳 ベーコン チーズ とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん ねぎ こまつな	パン マカロニ バター 油	ベシャメルソース こしょう 塩 ナツメグ コンソメ	847	33.2	32.8	444	2.9
3	水	麦ごはん 牛乳 味噌煮込みおでん かみかみごぼうサラダ のりたまふりかけ	牛乳 さつまいも ちくわ とり肉 結びこんにぶ みそ まぐろフレーク のり玉ふりかけ	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう きゅうり	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ	酒 みりん 和風だし しょうゆ こしょう	841	29.6	23.1	374	3.1
4	木	広東麺 牛乳 ぎょうざ(2個) ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ ヨーグルト	しょうが にんじん はくさい もやし きくらげ こまつな ねぎ	中華めん 油 片栗粉	しょうゆ 塩 酒 こしょう からスープ 中華スープの素	623	31.0	20.8	423	2.3
5	金	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 春雨スープ クレープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん ほうれん草 はくさい しいたけ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく	米 おおむぎ ごま クレープ ごま油 砂糖 はるさめ	白菜キムチ しょうゆ 酒 チキンブイヨン 塩 こしょう	862	29.2	28.1	336	2.3
8	月	麦ごはん 牛乳 春巻き 三色おひたし 大根のみそ汁 ふりかけ	牛乳 春巻き 油あげ かつお節 みそ 煮干し	ほうれん草 もやし だいこん にんじん ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 油	しょうゆ ふりかけ	716	20.7	17.2	329	2.6
9	火	食パン オムレツ(ケチャップ) いちごジャム ひじきのサラダ 小松菜とたまねぎのスープ 牛乳	牛乳 オムレツ ひじき ライツナフレーク ベーコン	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ コーン しめじ	パン 油 砂糖 じゃがいも いちごジャム	ケチャップ 酢 塩 こしょう スープストック	786	29.2	25.9	385	3.7
10	水	麦ごはん 牛乳 すきやき煮 ふりかけ 油揚げとキャベツのごまみそあえ	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 かつお節 油あげ ちくわ みそ ふりかけ	にんじん ねぎ はくさい しゅんぎく えのきだけ しいたけ キャベツ しらたき	米 おおむぎ 車ふ 油 砂糖 ごま	しょうゆ みりん	808	35.1	21.6	462	2.4
12	金	五目ごはん 牛乳 干草あえ 豚汁	牛乳 とり肉 油あげ ひじき たまご ぶた肉 とうふ 煮干し みそ	にんじん しいたけ ごぼう キャベツ ほうれん草 だいこん ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	しょうゆ 酒 酢 塩	788	31.1	21.6	384	3.5
15	月	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 卵の花いり 豚肉のりんごソース焼き 冬野菜の味噌汁	牛乳 ぶた肉 おから ちくわ とうふ みそ かつお節	りんご しょうが にんじん こんにゃく ねぎ はくさい だいこん なめこ	米 おおむぎ 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん りんごソース	802	36.7	19.8	347	3.2
16	火	揚げパン マカロニスープ 牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	牛乳 ハンバーグ とり肉	たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ ほうれん草 にんじん コーン	パン マカロニ バター ごま ごま油 砂糖	ケチャップ ソース しょうゆ デミグラスソース 塩 酢 コンソメ こしょう	774	37.1	24.8	522	4.3
17	水	(あすなる希望献立) シーチキンご飯 牛乳 いちご 鶏肉のから揚げ ほうれん草のチーズあえ 豚汁	牛乳 とり肉 まぐろフレーク油揚げ ぶた肉 とうふ みそ 煮干し	にんじん ねぎ ほうれん草 グリンピース だいこん しょうが いちご	米 おおむぎ じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう	1,058	52.5	37.9	393	5.0
18	木	背われコッペパン 牛乳 スラッピージョー ポテトスープ ポンカン	牛乳 ぶた肉 大豆たんぱく とり肉	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム こまつ な キャベツ しめじ にんじん ポンカン	パン 油 砂糖 じゃがいも	ケチャップ からし 塩 こしょう ソース チャツネ スープストック	789	34.5	27.2	349	3.3
19	金	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 納豆 大根と里芋の煮物 ほうれん草のおひたし	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	だいこん にんじん えのきだけ しらたき ざやいんげん ほうれん草 もやし	米 おおむぎ さといも 砂糖 ごま油	しょうゆ みりん 和風だし	811	33.6	20.8	384	2.7
22	月	中華どんぶり 牛乳 小松ナムル ポークシューマイ(2個)	牛乳 ぶた肉 うすら卵 シュウマイ	はくさい にんじん たまねぎ チンゲン菜 たけのこ しいたけ にんにく しょうが たけのこ もやし	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 ごま油 油	しょうゆ 塩	758	29.3	18.3	375	2.7
24	水	そぼろごはん 牛乳 こんにゃくのごまサラダ 豆腐とじゃがいもの味噌汁	牛乳 とり肉 チキン水煮 みそ わかめ とうふ 煮干し	えだまめ にんじん しょうが ほうれん草 しらたき	米 おおむぎ マヨネーズ ごま じゃがいも 油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	770	35.1	23.1	379	3.4
25	木	減量食パン 牛乳 すいとん 肉団子 大根サラダ ブラック&ホワイト	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 油あげ 肉団子 かにかまぼこ みそ かつお節	にんじん ねぎ だいこん きゅうり はくさい	パン 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 みかんジャム	しょうゆ 酢 塩	842	34.0	22.7	421	4.3
26	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ ミルメーク	牛乳 ぶた肉 ロースハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース りんごソース キャベツ コーン きゅうり	米 おおむぎ 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ミルメーク	チャツネ ケチャップ 塩 ソース こしょう りんご酢	912	28.2	25.5	404	3.4

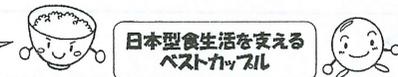
○須賀川市では、毎月19日「食育の日献立」として、栄養バランスのよい和食にしています。

※毎日、当日に使用する食材の放射性物質を測定しています。結果は、須賀川市ホームページに掲載しています。

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

～食育の日献立から～「卵の花いり(うのはないり)」について

おからのことを、卵の花とも言います。卵の花は、初夏に咲く、白い小さなウツギという花の略です。おからは、豆腐を作る時にできるものですが、細かく真っ白い様子が卵の花に似ていることから名づけられました。おからには、おなかの調子をよくする食物せんいがたくさん含まれています。食事に少しずつ取り入れてみましょう。



日本型食生活を支える
ベストファズル

学校給食実施基準値	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
生徒(12～14歳)の場合	830	30	26	450	2.5未満

食育クイズ

春の七草の中では「すずしろ」という名前。冬の寒さで甘みがぐっと増す野菜はどれ？

① にんじん
② だいこん
③ かぶ

何でも食べる雑食の魚です。このことから「たらふく食べる」という言葉ができた魚は何？

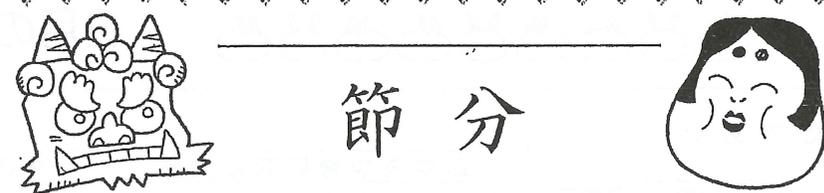
① たら
② ふぐ
③ ぶり

給食だより R3 2月

給食では、サラダやスープなどに大豆を入れて、子どもたちが大豆を食べる機会を増やしています。

大豆は、貴重なたんぱく質源として昔から食べられてきましたが、最近では家庭で食べる機会も減ってきているのではないのでしょうか。

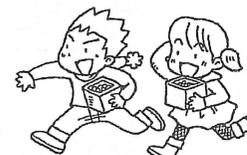
今回は、大豆について紹介します。



節分

みなさんは「節分」がどのような日か知っていますか？
節分はもともと「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」の前日のことで、季節の節目となる日のことです。昔、農家の人々は、草木が芽生える春を待ち望んでいたため、「節分」というと特に「立春」の前日である2月3日をさすようになりました。

今年の節分は2月2日です。



行事食の紹介

2月1日は節分献立
麦ごはん、牛乳、いわしの
かば焼き、からしあえ、のっ
ぺい汁、福豆

節分には鬼が家に入ってこないように、いわしの頭を豆の枝に刺し、ヒイラギの葉と一緒に玄関先にさして、災いを追い払います。

給食では、いわしのかば焼きを出します。いわしに含まれるDHAやEPAと呼ばれる脂肪は、不飽和脂肪酸で、血液をサラサラにする効果が期待されます。

福豆(炒った大豆)は、自分の歳の数だけ食べると1年健康に過ごせると言われています。

心のバランスを保つには
ビタミンの1つである「葉酸」は、脳のエネルギー代謝に必要な物質の生成に関与し、セロトニンの合成を高めます。セロトニンは体と心の元気をつかさどる物質であり、心のバランスをとって、平常心を保つことに重要な役割を果たしています。(ほうれん草、ブロッコリー、納豆、枝豆など)

須賀川市教育委員会学校教育課

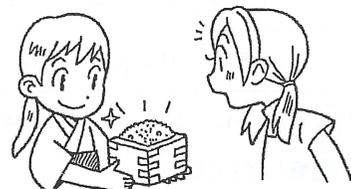


昔から食べ継がれてきた豆を見直そう

五穀のうちの一つ
大切な豆

五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穰」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。

※五穀は上記のもの以外にも、きびや麻を入れる場合があります。時代や書物などによっても変化しています。



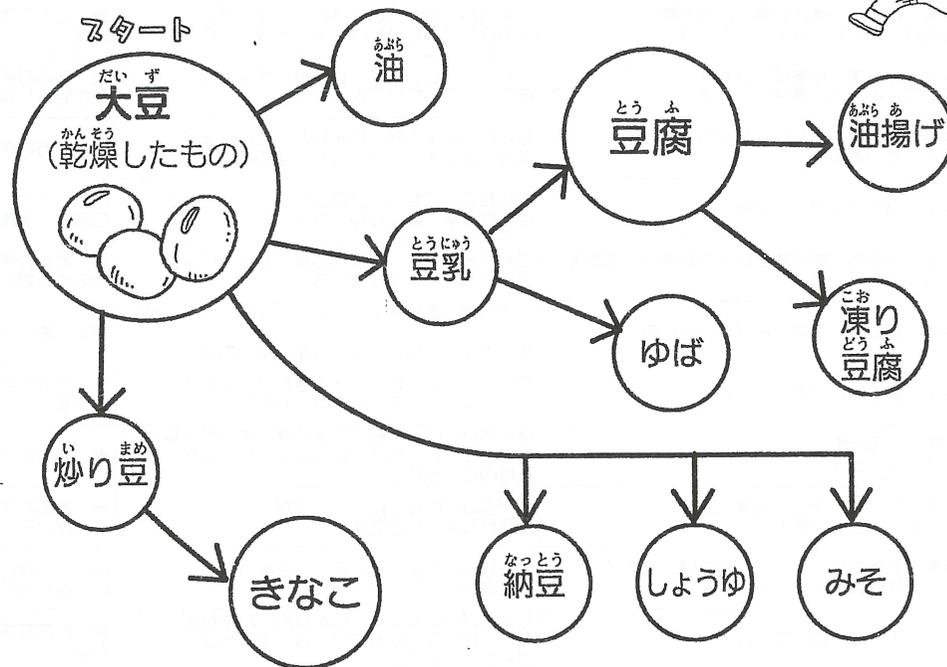
豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



大豆が変身していくよ！

ヒント 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



加工方法の例

- 水につける
- 煮る
- 発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

<免疫力を高めるために>

免疫とは、病気から逃れるため、身体が持っている仕組みです。身体にウイルスが侵入したときに、体外に追い出そうという働きを高めるためには、口や鼻の粘膜を強くする必要があります。粘膜を強くする働きを持っているのは、「ビタミンA」です。(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)

また、腸管には病原体や腸内細菌を防御する機能が存在しているため、腸内細菌を整えておくことも必要です。食事では納豆・漬物などの発酵食品や善玉菌を増やすヨーグルト、食物繊維を含む野菜・海藻・きのこ・ドライフルーツなどもおすすめです。反対に酸化した油や砂糖の摂り過ぎは、悪玉菌が増える要因となるので控えましょう。

