

2月の献立表(小学校用)

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
1	金	☺	麦ごはん					米 麦		660 23.6 27	節分メニュー
			いわしの蒲焼き	いわし				三温糖 片栗粉 油			
			ゆかり和え			にんじん	キャベツ ゆかり				
			けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 干し椎茸	里いも	ごま油		
			福豆	大豆 えんどう豆 昆布エキス 青粉			砂糖 黒糖 澱粉	植物油			
4	月	☺	麦ごはん					米 麦		672 23.5 29	受験生応援メニュー
			チキンカツ	鶏肉 卵				パン粉 小麦粉 三温糖	油		
			納豆サラダ	納豆 みそ		にんじん 小松菜	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
			駿河汁	いわしボール		にんじん	大根 ごぼう				
5	火	☺	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		622 22.8 32	大仁中なし
			メープルジャム					※※※ グラニュー糖 メープルシロップ			
			ポークシチュー	豚肉		にんじん トマト トマトチャップ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			ほうれん草のソテー	ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ		油		
			バナナ				バナナ				
7	木	☺	中華おこわ	焼き豚		にんじん	竹の子 干し椎茸	米 もち米 三温糖	油 ごま油	598 21.0 32	リクエスト献立♪
			ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 コーンフラワー パン粉 ライ麦粉	油		
			ごま和え			にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖	ごま 練りごま		
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
8	金	☺	麦ごはん					米 麦		612 25.0 26	
			豚の生姜焼き	豚肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ	三温糖	油		
			ハムサラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	三温糖	油		
			里いものみそ汁	油揚げ みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	里いも			
12	火	☺	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		645 29.7 34	リクエスト献立♪
			野菜のクリーム煮	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん フロックロー	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	油 バター		
			タンドリーチキン	鶏肉		トマトケチャップ	玉ねぎ しょうが にんにく		油		
			にんじんシリシリ	まぐろ 卵		にんじん		三温糖	油		
13	水	☺	わかめごはん		わかめごはん素			米 麦		606 24.2 25	リクエスト献立♪
			ホキのお茶粉フライ	ホキ				米粉	油		
			春雨サラダ	ハム		にんじん 小松菜	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう	里いも			
14	木	☺	麦ごはん					米 麦		757 26.7 25	のぞみ幼なし
			ハヤシライスの具	豚肉		にんじん トマトケチャップ	玉ねぎ しめじ にんにく	小麦粉 三温糖	油		
			ビーンズサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん 枝豆 マロニエパッド ビーンズ カルパソニー レッドキドニー	三温糖	ごま油		
			ガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉 ココア カカオマス	植物油		
15	金	☺	麦ごはん					米 麦		649 27.0 26	
			ピビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 竹の子 大豆もやし		油 ごま油		
			大豆とさつま芋の揚げ煮	大豆				さつまいも 片栗粉 三温糖	ごま 油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ				
18	月	☺	麦ごはん					米 麦		610 21.5 19	リクエスト献立♪
			肉じゃが	豚肉	白滝	にんじん さやえんどう	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	油		
			野菜の胡麻酢和え			小松菜	キャベツ とうもろこし もやし	三温糖	ごま		
			かきたま汁	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ				



裏面もあります♪

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
19	火		ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	青ピーマン トマトチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく ローリエ	小麦粉 砂糖 三温糖	油	596 28.0 33	
			大豆サラダ	大豆 まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
			鶏肉と椎茸のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	干し椎茸	マカロニ			
			バナナ				バナナ				
20	水		麦ごはん					米 麦		665 28.9 23	のぞみ幼なし
			親子煮	鶏肉 卵		にんじん グリンピース	玉ねぎ 竹の子 干し椎茸	三温糖	油		
			野菜のお浸し			にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖			
			ココア豆	大豆				ココア 三温糖 片栗粉	油		
21	木		麦ごはん					米 麦		648 29.1 28	リクエスト献立♪ 大に小なし
			回鍋肉	豚肉		青ピーマン	キャベツ しょうが にんにく 焼栗ねぎ	片栗粉 三温糖	油		
			小魚アーモンド		かたくちいわし			三温糖	アーモンド ごま		
			中華風コンスープ			小松菜	クリームコーン 玉ねぎ	片栗粉			
22	金		麦ごはん					米 麦		620 27.6 23	リクエスト献立♪ 大に中・田京幼なし
			松風焼き	鶏肉 豆腐 卵 みそ	青のり		しょうが 玉ねぎ	三温糖 パン粉	ごま		
			塩昆布の即席漬け		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま		
			じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			
25	月		麦ごはん					米 麦		648 25.2 30	リクエスト献立♪
			大豆ふりかけ	大豆	のり			かぼちゃ粉末 マッシュ ポテト コウカク子 砂糖	ごま		
			鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉	油		
			ツナサラダ	まぐろ		にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖	油		
			わかめのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ						
26	火		揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 グラニュー糖	油	625 22.0 33	リクエスト献立♪ 田京幼なし
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマトビュレ トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	油		
			ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ とうもろこし	ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ			
			みかん				みかん				
27	水		麦ごはん					米 麦		612 23.5 27	
			鮭の甘だれかけ	鮭			しょうが	片栗粉 三温糖	油		
			大豆の磯煮	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		三温糖	油		
キャベツのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ							
28	木		麦ごはん					米 麦		634 23.8 24	リクエスト献立♪
			キーマカレー	豚肉		にんじん 青ピーマン トマトビュレ	玉ねぎ ひよこ豆 セロリ にんにく しょうが	小麦粉 三温糖 だん粉 砂糖	油		
			茎わかめのサラダ	まぐろ	茎わかめ	にんじん	きゅうり もやし	三温糖	ごま ごま油		
			りんご				りんご				

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

朝ごはん、寒さに負けたい体づくりを!

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。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたとき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、1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。

市内の5年生と中学1年生を対象に、10月・11月で朝ごはんの授業を行いました。授業では食品を3色のグループに分けて朝ごはんの大切さを学び、「3つの色はお互いを助けあっている」ということに着目し、3色それぞれの役割について学習をしました。

- ◎黄色(ごはん・パン・麺・いもなど) 頭の働きを活発にするものとなる
- ◎赤色(肉・魚・卵・大豆など) 体温を上げ 体を作るものとなる
- ◎緑(野菜・果物など) お腹の調子を整えるものとなる

他の学年の皆さんも3色のグループがどのように分かれるのかを参考にして、3色そろった朝ごはんを毎日食べて1日を元気に過ごしましょう♪

旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

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

フロccoliリー、にんじん、いちご、みかん、キウイフルーツ、ほうろん草、春菊、大根、ねぎ、れんこん



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)を払い、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。





☆1月の給食クイズの答え☆
② エビの腰が曲がっているから

子どものころからの減塩が大切です!

生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、1日当たり成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めています。多くの人が目標値を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことはありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか?

食塩摂取量の目標値(1日当たり)

		男性	女性
小学生	低学年(6~7歳)	5.0g未満	5.5g未満
	中学年(8~9歳)	5.5g未満	6.0g未満
	高学年(10~11歳)	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上(12歳~)		8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

食塩摂取量を減らすには...

<p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</p> <p>栄養成分表示をチェック!</p>	<p>汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</p>	<p>麺類のスープは全部飲まずに残す。</p> <p>約2/3を残す</p>
<p>ご飯のお供となるおかず(漬物、つくだ煮、魚卵など)は量に注意。</p>	<p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。</p>	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</p>
<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。</p>	<p>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。</p>	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。</p>

調味料に含まれている塩分はどれくらい?

	薄口しょうゆ	濃口しょうゆ	米みそ	麦みそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯(15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯(5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g

