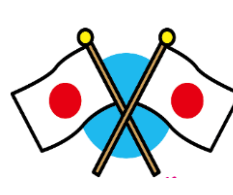


令和4年2月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

平均栄養摂取量		1日	2日	3日	4日
栄養価	中学校	麦ごはん 白ごはん 大麦	背割りコッペパン 牛乳 ホットドックハンバーグ	白ごはん 牛乳 いわし香味フライ	減量アップルパン コッペパン ドライアップル
エネルギー	769kcal	牛乳 豚肉のしょうが焼き	ホットドックハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース	いわし香味フライ 揚げ油	ジョア(フルーン) ナポリタンスパゲティ
たんぱく質	29.5g	豚肉 たまねぎ にんじん しょうが	三温糖 キュウリ キャベツ	ほうれんそうと白菜のぼん酢和え ほうれんそう はくさい にんじん	スパゲティ オリーブ油 カットウインナー たまねぎ にんじん
脂質	摂取エネルギーの28.1%	料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ	ホールコーン ノンエッグマヨネーズ(調理用)	ゆずぼん酢しょうゆ すまし汁 にんじん たまねぎ	カット青ピーマン 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮
6つの基礎食品群		じゃがいものみぞ汁 じゃがいも にんじん カット干しわかめ	冬野菜のスープ カットウインナー だいこん にんじん たまねぎ	干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	トマト水煮 トマトケチャップ スープストック ウスターソース こしょう 食塩
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります	みそ 削り節パック	スープストック	液体かつおだし 鬼型かまぼこ	フロッキーとコーンのサラダ カットブロッコリー ホールコーン ごまドレッシング(個袋)
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくりま	【カミカミ】のマーク がある献立は、かみごたえの あるおかずです。しっかりか んで食べましょう。		節分豆 節分豆	
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちま				
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます				
5群	炭水化物 エネルギー源になりま				
6群	脂肪 エネルギー源になりま				
		7日	8日	9日	10日
白ごはん 牛乳 豚キムチ	5群 2群	麦ごはん 白ごはん 大麦	米粉パン 牛乳 チキンカツ	白ごはん 牛乳 鶏の照り焼き	白ごはん 牛乳 鶏の照り焼き
豚肉 にんじん 青ねぎ たまねぎ 料理酒 こいくちしょうゆ 白菜キムチ	1群 3群 3群 4群	牛乳 ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん	揚げ油 トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ 食塩	キャベツの塩こんぶ和え キャベツ にんじん きざみ塩こんぶ	キャベツの塩こんぶ和え キャベツ にんじん きざみ塩こんぶ
ニラまんじゅう ニラまんじゅう わかめスープ 冷凍豆腐 にんじん カット干しわかめ カットえのきたけ カットしめじ チンゲンサイ スープストック うすくちしょうゆ こしょう	4群 1群 1群	すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン 白いんげんペースト スープストック ローリエ	根菜サラダ ささがきごぼう にんじん むき枝豆 カットれんこん 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用)	豚汁 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにやく にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	豚汁 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにやく にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック
		14日	15日	16日	17日
減量コーンピラフ 白ごはん コーンピラフの素	5群 4群	白ごはん 牛乳 ししゃものフリッター	米粉パン 牛乳 ポテトカップグラタン	わかめごはん 白ごはん わかめごはんの素	コッペパン 牛乳 エビフリッター
牛乳 ハート型ハンバーグのケチャップソース ハート型ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース	2群 1群 1群 5群	揚げ油 茎わかめの五目煮 茎わかめ 豚肉 カット平天	花野菜サラダ カットブロッコリー カットカリフラワー たまねぎドレッシング	牛乳 とりごぼううどん うどん麺 鶏肉 ささがきごぼう カットうす揚げ にんじん	エビフリッター 揚げ油 たまねぎ にんじん 青ねぎ トマトケチャップ 三温糖 こいくちしょうゆ
春雨スープ 豚肉 たまねぎ にんじん はくさい 緑豆はるさめ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	1群 4群 3群 4群 5群	しょうが ソテードオニオン フルーツヨーグルト ミックスフルーツ ヨーグルト グラニュー糖	コーンポタージュ 鶏肉 ホールコーン クリームコーン にんじん たまねぎ むき枝豆 白いんげんペースト マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 スープストック こしょう	カットかまぼこ 青ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし チンゲンサイのソテー チキンハム ホールコーン キャベツ チンゲンサイ うすくちしょうゆ こしょう スープストック 炒め油	こいくちしょうゆ 米酢 トウバンジャン コチジャン 炒め油 餃子スープ ブチスープ餃子 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう でんぷん
チョコプリン チョコプリン	5群	野菜たっぷりみぞ汁 だいこん にんじん たまねぎ はくさい カットしめじ カットえのきたけ カットうす揚げ 青ねぎ 削り節パック みそ		いちご いちご	
バレンタイン こんだて					

21日		22日		23日		24日		25日	
白ごはん	5群	減量白ごはん	5群	<h1 style="font-size: 2em;">天皇誕生日</h1> 		白ごはん	5群	背割いコッペパン	5群
牛乳	2群	牛乳	2群			牛乳	2群	牛乳	2群
セルフ7ひじきご飯の具		さばの塩麹焼き	1群			かきあげ	5群	やきそば	5群
干しひじき	2群	さばの塩麹焼き	1群			野菜かき揚げ	5群	調理やきそば	5群
にんじん	3群	豆乳汁	1群			揚げ油	6群	豚肉	1群
鶏肉	1群	豚肉	1群			ちゃんこ鍋	1群	にんじん	3群
むき枝豆	3群	しょうが	4群			冷凍豆腐	1群	たまねぎ	4群
カットうす揚げ	1群	はくさい	4群			肉だんご	1群	キャベツ	4群
三温糖	5群	カットえのきたけ	4群			はくさい	4群	こまつな	3群
こいくちしょうゆ		にんじん	3群			だいこん	4群	ちくわ(kg)	1群
本みりん		ミニ絹揚げ	1群	にんじん	3群	ウスターソース			
液体昆布だし		削り節パック	2群	緑豆もやし	4群	とんかつソース			
ねぎ入り厚焼き卵	1群	無調整豆乳	1群	カットえのきたけ	4群	こしょう			
ねぎ入り厚焼き卵	1群	みそ	1群	干しいたけ	4群	あおのり			
にゅうめん汁		白みそ	1群	青ねぎ	3群	粉かつお	1群		
三輪そうめん	5群			うすくちしょうゆ	2群	煮しシュウマイ			
にんじん	3群			料理酒		肉シュウマイ	1群		
たまねぎ	4群			削り節パック	2群				
カットえのきたけ	4群			液体昆布だし					
カットかまぼこ	1群			ふりかけ	2群				
青ねぎ	3群								
みそ	1群								
削り節パック	2群								

28日	
白ごはん	5群
牛乳	2群
お好み焼き	5群
中濃ソース(個袋)	
ちくさあえ	
テンゲンサイ	3群
はくさい	4群
カットうす揚げ	1群
カットしめじ	4群
にんじん	3群
ごま油	6群
こいくちしょうゆ	
三温糖	5群
わかめと豆腐のみそ汁	
カット干しわかめ	2群
冷凍豆腐	1群
たまねぎ	4群
じゃがいも	5群
カットえのきたけ	4群
にんじん	3群
みそ	1群
削り節パック	2群

2月給食だより

今月の給食目標
しょうぶなからだをつくらう!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けないしょうぶな体を作りましょう。

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防

- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用*
- レシチン……………動脈硬化予防*

*セトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

奈良県産

米、米粉パン、
青ねぎ、しめじ、
つきこんにゃく(製造)、
野菜かき揚げ(春菊)

桜井市産

三輪そうめん、
キャベツ

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

煮豆だけじゃない!

豆料理

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ



生活習慣病について考えよう!

◎生活習慣病とは?

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返し行っている生活習慣が深く関係する病気のことで、大人になると、お酒を飲んだり、タバコを吸う習慣も関係してきます。高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症などがありますが、多くは生活習慣を見直せば、予防できる病気です。

でも、長い間続いている生活習慣を、大人になってから変えることは難しいので、今、何も問題がなくて健康であっても、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。

◎生活習慣病を防ぐには?

毎日の生活リズムを整えることが大切です。1日3食、規則正しい時間に食事をして、適度な運動を心がけ、早寝・早起きで十分な睡眠時間をとりましょう。

食事の内容は、主食、主菜、副菜をそろえて、野菜をしっかりとりましょう。特に揚げ物など脂肪の多いものは食べ過ぎないようにして、塩分のとり過ぎにも注意し、うす味を心がけましょう。

塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかに胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

早寝・早起き・朝ごはん
生活習慣病を予防しよう!!



早寝



早起き



朝ごはん

「おうちで作ってみよう」 おすすめ給食レシピ

冬野菜のスープ

材料(1人分)

- ・ベーコン 15g
- ・だいこん 15g
- ・にんじん 15g
- ・たまねぎ 15g
- ・はくさい 15g
- ・ほうれんそう 5g
- ・うすくちしょうゆ 1g
- ・本みりん 0.8g
- ・スープストック 2g

作り方

- ①少量の水でにんじん、たまねぎ、だいこんを加えて炒め、水を加えて煮る。
- ②スープストック、みりん、うすくちしょうゆで味をつける。
- ③ベーコン、はくさい、ほうれんそうを加える。

