

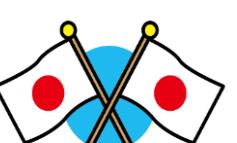


令和8年2月分 中学校給食予定献立表

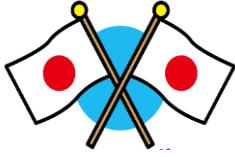
毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。



| 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) |
|--|--|---|--|--|
| <p>天皇誕生日</p>  <p>白ごはん 牛乳 厚焼きたまごのおろしそん酢かけ 厚焼きたまご おろし大根 ぽん酢しょうゆ 豚じやが 豚肉 じやがいも にんじん たまねぎ こんにゃく(糸) むき枝豆 こいくちしょうゆ うすぐちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん</p> | <p>5 群 2 群</p> <p>コッペパン ジョア 鶏肉のレモンソースかけ 鶏肉でんぶん付き 揚げ油 レモン果汁 三温糖 こいくちしょうゆ れんこんサラダ れんこん にんじん まぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシング クリームシチュー ベーコン じやがいも たまねぎ にんじん 奈良のしめじ むき枝豆 白いんげんペースト 小麦粉 マーガリン 調理用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 スープストック こしょう 食塩</p> | <p>5 群 2 群</p> <p>白ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 干しひじき にんじん 鶏肉 むき枝豆 うす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体こんぶだし さばの塩焼き さばの切り身 三輪にゅうめん 三輪そうめん かまぼこ うす揚げ たまねぎ にんじん 青ねぎ 干しこじ うすぐちしょうゆ 本みりん 削り節パック</p> | <p>5 群 2 群</p> <p>食パン 牛乳 ピザサンドの具 ワインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 オリーブ油 トマトケチャップ こしょう スライスチーズ(個袋) 冬野菜のボトフ 鶏肉 じやがいも たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー スープストック うすぐちしょうゆ こしょう</p> | <p>5 群 2 群</p> <p>5 群 2 群</p> <p>1 群 4 群 3 群 4 群 6 群 2 群 3 群 1 群 4 群 4 群 1 群 5 群 1 群 5 群 4 群 3 群 3 群 4 群</p> <p>今日の奈良県産 米、青ねぎ、しめじ、 こんにゃく(製造)</p> <p>今日の桜井市産 三輪そうめん</p> |

天皇誕生日



平均榮養攝取量

| | |
|-------|---------------|
| 栄養価 | 中学校 |
| エネルギー | 777kcal |
| たんぱく質 | 34.2g |
| 脂質 | 摂取エネルギーの27.6% |

6つの基礎食品群

| | |
|-----------|---|
| 1群 | たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります |
| 2群 | カルシウム 丈夫な骨をつくります |
| 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す |
| 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す |
| 6群 | 脂肪 エネルギー源になります |

2月給食だより



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、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、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

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「坦の肉」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*

※ヒ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。

丈夫な体の基本習慣 早寝・早起き・朝ごはん

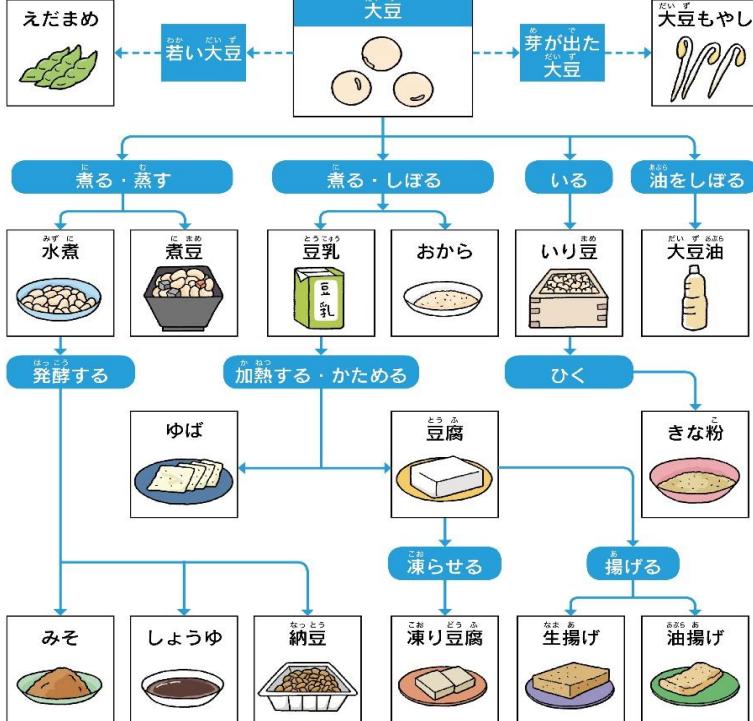


節分と豆

節分に豆まきをするのは、靈力があると考えられている大豆の力で、鬼に見立てた災いや邪氣を追い払うためだといわれています。



大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



日本で食べられている豆



やさい たまご かんじゅくまえわかみたまご 野菜として食べる たまご

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



キムタク 其

材料(1人份)

- | | |
|----------|-----|
| 豚肉(薄切り) | 45g |
| 白菜キムチ | 15g |
| たくあん | 15g |
| にんじん | 15g |
| たまねぎ | 25g |
| 青ねぎ | 5g |
| 料理酒 | 2g |
| こいくちしょうゆ | 3g |

作り方

- ①豚肉は一口大、白菜キムチとたくあんは刻む。
　にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②豚肉に酒をふって炒め、にんじん、玉ねぎを加える。
- ③②に、青ねぎ、しょうゆ、たくあん、キムチを加えて、仕上げる。
- ④炊いたごはんに混ぜ込んで完成！
- ※キムチ、たくあんによって味が変わるので、お好みで調味料を調節してください。