令和4年2月分
小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

栄養価	小学校
エネルギー	629 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	摂取エネルギーの29.0%

食べものの3つの働き

赤	おもにからだをつくる食品
黄	おもに熱や力のもとになる食品
緑	おもにからだの調子をととのえる食品

【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。

1日

麦ごはん	
白ごはん	きいろ
大麦	きいろ
牛乳	あか
豚肉のしょうが焼き	
豚肉	あか
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
しょうが	みどり
料理酒	
三温糖	
こいくちしょうゆ	
じゃがいものみそ汁	
じゃがいも	きいろ
にんじん	みどり
カット干しわかめ	あか
冷凍豆腐	あか
カットうす揚げ	あか
たまねぎ	みどり
みそ	あか
削り節パック	あか

2日

背割りコッペパン	きいろ
牛乳	あか
ホットドックハンバーグ	
ホットドックハンバーグ	あか
トマトケチャップ	
ウスターソース	
三温糖	きいろ
コールスローサラダ	
キャベツ	みどり
ホールコーン	みどり
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	きいろ
冬野菜のスープ	
カットウインナー	あか
だいこん	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
はくさい	みどり
ほうれんそう	みどり
うすくちしょうゆ	
本みりん	
スープストック	

3日

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
いわし香味フライ	
いわし香味フライ	あか
揚げ油	きいろ
ほうれんそうと白菜のぽん酢和え	
ほうれんそう	みどり
はくさい	みどり
にんじん	みどり
ゆずぽん酢しょうゆ	
すまし汁	
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
冷凍豆腐	あか
青ねぎ	みどり
干ししいたけ	みどり
うすくちしょうゆ	
本みりん	
食塩	
削り節パック	あか
液体かつおだし	
鬼型かまぼこ	あか
節分豆	
節分豆	あか

4日

減量アップルパン	
コッペパン	きいろ
ドライアップル	みどり
ジョア（プレーン）	あか
ナポリタンスパゲティ	
スパゲティ	きいろ
オリーブ油	きいろ
カットウインナー	あか
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
カット青ピーマン	みどり
三温糖	きいろ
赤ワイン	
マッシュルーム水煮	みどり
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	
ブロッコリーとコーンのサラダ	
カットブロッコリー	みどり
ホールコーン	みどり
ごまドレッシング（個袋）	きいろ

7日

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
豚キムチ	
豚肉	あか
にんじん	みどり
青ねぎ	みどり
たまねぎ	みどり
料理酒	
こいくちしょうゆ	
白菜キムチ	みどり
ニラまんじゅう	
ニラまんじゅう	あか
わかめスープ	
冷凍豆腐	あか
にんじん	みどり
カット干しわかめ	あか
カットえのきたけ	みどり
カットしめじ	みどり
チンゲンサイ	みどり
スープストック	
うすくちしょうゆ	
こしょう	

8日

麦ごはん	
白ごはん	きいろ
大麦	きいろ
牛乳	
ポークカレー	
豚肉	あか
じゃがいも	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
すりおろしにんにく	みどり
しょうが	みどり
ソテードオニオン	みどり
白いんげんペースト	あか
スープストック	
ローリエ	
カレールウ1	
カレールウ2	
フルーツヨーグルト	
ミックスドフルーツ	みどり
ヨーグルト	あか
グラニュー糖	

9日

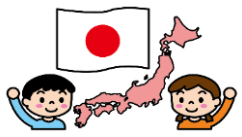
米粉パン	きいろ
牛乳	あか
チキンカツのトマトソースかけ	
チキンカツ	あか
揚げ油	みどり
トマト水煮	
トマトケチャップ	
オリーブ油	
すりおろしにんにく	
たまねぎ	みどり
食塩	
根菜サラダ	
ささがきごぼう	みどり
にんじん	みどり
むき枝豆	みどり
カットれんこん	みどり
三温糖	きいろ
うすくちしょうゆ	
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	きいろ
ABCスープ	
カットウインナー	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
じゃがいも	きいろ
キャベツ	みどり
ABCマカロニ	きいろ
こしょう	
うすくちしょうゆ	
スープストック	

10日

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
鶏の照り焼き	
鶏の照り焼き	あか
キャベツの塩こんぶ和え	
キャベツ	みどり
にんじん	みどり
きざみ塩こんぶ	
豚汁	
豚肉	あか
カットうす揚げ	あか
冷凍豆腐	あか
たまねぎ	みどり
つきこんにゃく	きいろ
にんじん	みどり
だいこん	みどり
ささがきごぼう	みどり
青ねぎ	みどり
みそ	あか
削り節パック	あか

11日

建国記念の日



14日

減量コーンピラフ	
白ごはん	きいろ
コーンピラフの素	
牛乳	あか
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	あか
トマトケチャップ	
三温糖	きいろ
ウスターソース	
春雨スープ	
豚肉	あか
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
はくさい	みどり
緑豆はるさめ	きいろ
スープストック	
こしょう	
うすくちしょうゆ	
チョコプリン（直送）	
チョコプリン	きいろ

15日

白ごはん	きいろ
牛乳	あか
ししゃものフリッター	
ししゃものフリッター	あか
揚げ油	きいろ
茎わかめの五目煮	
茎わかめ	あか
豚肉	あか
カット平天	あか
つきこんにゃく	きいろ
にんじん	みどり
白いりごま	きいろ
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	
液体昆布だし	
本みりん	
野菜たっぷりみそ汁	
だいこん	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
はくさい	みどり
カットしめじ	みどり
カットえのきたけ	みどり
カットうす揚げ	あか
青ねぎ	みどり
削り節パック	あか
みそ	あか

16日

米粉パン	きいろ
牛乳	あか
ポテトカップグラタン	
ポテトカップグラタン	きいろ
花野菜サラダ	
カットブロッコリー	みどり
カットカリフラワー	みどり
たまねぎドレッシング	きいろ
コーンポタージュ	
鶏肉	あか
ホールコーン	みどり
クリームコーン	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
むき枝豆	みどり
白いんげんペースト	あか
マーガリン	きいろ
小麦粉	
無調整豆乳	あか
スープストック	
こしょう	

17日

わかめごはん	
白ごはん	きいろ
わかめごはんの素	
牛乳	あか
とりごぼううどん	
うどん麺	きいろ
鶏肉	あか
ささがきごぼう	みどり
カットうす揚げ	あか
にんじん	みどり
カットかまぼこ	あか
青ねぎ	みどり
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	あか
液体かつおだし	
チンゲンサイのソテー	
チキンハム	あか
ホールコーン	みどり
キャベツ	みどり
チンゲンサイ	みどり
うすくちしょうゆ	
こしょう	
スープストック	
炒め油	
いちご（直送）	
いちご	みどり

18日

コッペパン	きいろ
牛乳	あか
エビチリ	
エビフリッター	あか
揚げ油	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
青ねぎ	みどり
トマトケチャップ	
三温糖	
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	きいろ
餃子スープ	
プチスープ餃子	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
チンゲンサイ	みどり
中華スープの素	
うすくちしょうゆ	
こしょう	
でんぷん	きいろ

21日	
白ごはん	きいろ
牛乳	あか
セルフひじきご飯の具	
干しひじき	あか
にんじん	みどり
鶏肉	あか
むき枝豆	みどり
カットうす揚げ	あか
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	
本みりん	
液体昆布だし	
ねぎ入り厚焼き卵	
ねぎ入り厚焼き卵	あか
にゅうめん汁	
三輪そうめん	きいろ
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
カットえのきたけ	みどり
カットかまぼこ	あか
青ねぎ	みどり
みそ	あか
削り節パック	あか

22日	
減量白ごはん	きいろ
牛乳	あか
さばの塩麹焼き	
さばの塩麹焼き	あか
豆乳汁	
豚肉	あか
しょうが	みどり
はくさい	みどり
カットえのきたけ	みどり
にんじん	みどり
ミニ絹揚げ	あか
削り節パック	あか
無調整豆乳	あか
みそ	あか
白みそ	あか

23日
天皇誕生日

24日	
白ごはん	きいろ
牛乳	あか
かきあげ	
野菜かき揚げ	きいろ
揚げ油	きいろ
ちゃんこ鍋	
冷凍豆腐	あか
肉だんご	あか
はくさい	みどり
だいこん	みどり
にんじん	みどり
緑豆もやし	みどり
カットえのきたけ	みどり
干ししいたけ	みどり
青ねぎ	みどり
うすくちしょうゆ	
料理酒	
削り節パック	あか
液体昆布だし	
ふりかけ	
ふりかけ	あか

25日	
背割りコッペパン	きいろ
牛乳	あか
やきそば	
調理やきそば	きいろ
豚肉	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
キャベツ	みどり
こまつな	みどり
ちくわ(kg)	あか
ウスターソース	
とんかつソース	
こしょう	
あおのり	
粉かつお	あか
蒸しシュウマイ	
肉シュウマイ	あか

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

2月給食だより

今月の給食目標
じょうぶなからだをつくろう！

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、病気に負けないじょうぶな体をつくりましょう。

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

大豆のよさを見直そう！

畑の肉

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※

※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。

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！

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

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す。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、長い間続けている生活習慣を、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す。

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。ほかにも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はなく、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

☑の数が少ないほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。チェックがつかなかった項目を見直して、どうしたら改善できるか考えてみましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで生活習慣病を予防しよう！！

「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。