



楽しい給食



平成29年度2月

小郡学校給食センター 給食予定献立表

小郡中

2月の給食目標・・・食べ物を大切にしよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等	
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類		
1 木 ごはん 節分豆 こいわしの天ぷら れんこんのきんぴら ご汁	だいず こいわし さつまあげ あぶらあげ だいず とうにゅう みそ	牛乳		にんじん いんげん れんこん にんじん ねぎ たまねぎ しめじ		こめ こむぎこ こんにやく さとう さといも	あぶら ごま	810 26.8 肉類・果物
	豆まきは、中国から伝わってきたもので、災いや悪を追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。豆まきが終わった後に、自分の年と同じ数の豆を食べるのは、年取り豆といい、まめに（健康に）暮らせますようにという願いが込められています。							
2 金 パン いちごジャム 煮卵 ブロッコリーのナムル とんこつラーメン	たまご ふたにく	牛乳		ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし とうもろこし	パン ジャム さとう ラーメン	ごま ごまあぶら	772 31.9 魚・いも類
	ブロッコリーは花が咲く前のつぼみとその近くの茎を食べます。ブロッコリーは濃い緑色をしていてカロテンが多い緑黄色野菜の仲間です。							
5 月 ごはん 紅茶マフィン あじの塩焼き 筑前煮 やかましいみそ汁	あじ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳		にんじん いんげん ねぎ わかめ	ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ マフィン こんにやく さつまいも	あぶら	818 31.6 果物・豆類
	和食なので、主食、主菜、副菜、汁物が揃っています。主食は、米やパンなどたくさん食べる穀類をさします。主菜は肉や魚、卵、豆腐をつかったおかずのことをいいます。副菜は野菜のおかずです。							
6 火 ごはん キムチごはんの具 シューマイ 中華スープ	ふたにく シューマイ ミートボール	牛乳		にんじん には にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさいキムチ たまねぎ もやし	こめ はるさめ	ごまあぶら	838 27.7 海藻・きのこ類
	キムチは韓国の漬物で、白菜などの野菜と、塩・唐辛子、魚介類、にんにくなどを主に使用して作られます。キムチは発酵食品のため、乳酸菌やビタミンが豊富に含まれています。							
7 水 黒糖パン クリームシチュー シャキシャキサラダ りんご	ベーコン	牛乳 牛乳 こんにふ		にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし りんご	パン こくとう じゃがいも さとう	あぶら	780 24.1 豆製品・魚
	りんごはペクチンという食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の調子を整えてくれます。このペクチンは皮の部分に多いのでよく洗って皮ごと食べるといいですね。							
8 木 ごはん ぶりの照り焼き なんぼんべっちょ きりたんぼなべ	ぶり とりにく とうふ	牛乳		にんじん にんじん ねぎ	きゅうり だいこん しめじ たくあん はくさい ごぼう しいたけ	こめ さとう だまこもち		752 30.2 海藻・いも類
	「きりたんぼ」とは秋田県北部地方のきこりや漁師たちがごはんが傷むのを防ぐために、ごはんをつぶし、杉の木で作った串に細長く巻きつけて、炭火でこんがり焼いて作ったものです。							
9 金 パン マーシャルピーンズ ふく雑炊 冬野菜のサラダ ぼんかん	ふぐ ロースハム	牛乳		にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい えのきたけ だいこん れんこん ぼんかん	パン こめ マーシャルピーンズ マヨネーズ		782 26.7 肉類・豆製品
	2月9日は「ふくの日」です。ふくの本場下関では、「ふく」のことを「ふく」と呼びます。幸福の福と同じ発音であることから、縁起の良い魚とされています。							
13 火 ごはん ハニーピーナッツ ビビンバの具 揚げチヂミ わかめスープ	ぎゅうにく とうふ	牛乳		にんじん ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	こめ さとう チヂミ	ピーナッツ ごま ごまあぶら あぶら	816 28.6 豆類・果物
	2月9日より平昌オリンピックが韓国で開催されています。韓国料理を食べて、オリンピックを応援しましょう。							
14 水 パン ミルメークコーヒー ハートのハンバーグ 海藻サラダ コンソメスープ	ハンバーグ ささみ	牛乳 かいそう		にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし	きゅうり もやし だいこん さとう	パン ミルメークコーヒー さとう さとう じゃがいも	あぶら	778 31.0 魚・きのこ類
	ミルメークコーヒーは、甘くておいしいですが砂糖が入っています。食後は口をゆすぐか、歯を磨くなどして、虫歯を予防しましょう。							
15 木 ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 おでん	さば みそ あぶらあげ とりにく うすらたまご いかだんご ちくわ がんもどき	牛乳 ひじき こんにふ		にんじん いんげん にんじん	ごぼう だいこん	こめ さといも こんにやく さとう		893 36.5 野菜・果物
	大根は1年中食べることができますが、水分をたっぷり含み、加熱すると甘味が出る冬大根が一番美味しいと言われています。							
16 金 パン レーズンクリーム きんぴらスパゲティ ツナサラダ いよかん	ぎゅうにく かつおぶし ツナ	牛乳		にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし いよかん		パン スパゲティ さとう さとう	レーズンクリーム ごま あぶら	856 30.9 緑黄色野菜・いも類
	いよかんは夏みかんの仲間、最初に発見されたのは、山口県の萩市だそうです。名前は育ちの国、伊予の国（現在の愛媛県）にちなんでいよかんと呼付けられました。							



＜材料＞4人分
 だいこん：80g
 きゅうり：60g
 にんじん：20g
 しめじ：20g
 たくあん：20g
 さとう：小さじ1
 しょうゆ：小さじ2
 とうがらし：少々

＜作り方＞

1. 野菜は千切り、しめじは小房に分けて、ゆでて冷ます。
2. 1をしぼり、水気を切る。
3. 調味料を混ぜ合わせ、2とたくあんを和える。

秋田県の郷土料理です。本来は、つぶ油（エゴマ）や菊の花が入るそうです。唐辛子をきかせ、泣くほど（べそをかくほど）辛いことからこの名がついたそうです。8日（木）の給食に出します。給食は辛さを調整しますので、お楽しみに！

献立名	材 料 名						I献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
19 ごはん 白身魚の甘みそかけ 大根なます 月 すきやき	ホキ こめみそ ぎゅうにく やきとうふ	牛乳 しらすほし	にんじん にんじん ねぎ	だいこん きゅうり ゆずかじゅう はくさい たまねぎ もやし ごぼう	こめ さとう さとう		757 32.1 果物・いも類
すきやきは薄くスライスした肉と野菜や豆腐などを、浅い鍋で焼いたり煮たりする日本の料理です。							
20 ごはん とりてん 切り干し大根の煮物 火 さつまいものみど汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	きりほしだいこん たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら	809 28.3 魚・海藻
切り干し大根は歯ごたえがあります。よくかむことは、あごの発達をよくし、だ液をたくさん出すことで、食べ物の消化を助け、虫歯の予防になるといわれています。							
21 ライ麦パン アーモンドサラダ 水 ボルシチ フリヌイ(いちごクレープ)	ぎゅうにく	牛乳	にんじん にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリ	パン ライむぎ さとう じゃがいも さとう クレープ	アーモンド あぶら	777 27.2 豆類・果物 ロシア料理
「ボルシチ」はロシアの代表的な煮込み料理の一つで、肉と野菜の入ったポリュームのあるスープです。							
22 ごはん ポークカレー 木 コールスローサラダ ヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん あかピーマン	たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ルウ あぶら	820 23.5 小魚・緑黄色野菜
ヨーグルトにはたんぱく質、カルシウム、ビタミンなど牛乳の栄養成分がそのまま含まれています。また、乳酸発酵によって消化吸収も良くなっています。							
23 三角チーズパン 金 照り焼きチキン レモン風味サラダ じゃがいものスープ	たまご とりにく ツナ ベーコン	牛乳 クリームチーズ	にんじん にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう さとう じゃがいも	あぶら	732 28.8 海藻・きのこ類
じゃがいもは、蒸しても焼いても揚げても煮てもおいしく食べることができます。ビタミンCが多く、熱を加えてもこわれにくいのが特徴です。							
26 ごはん さばの塩焼き 月 こんにゃくの甘辛煮 さといも汁	さば なまあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	こめ こんにゃく さとう さといも	ごま	880 32.6 肉類・果物 まごわやさしい献立
「まごわやさしい」こんだてです。日本人の体に最も適した料理は、ごはんを主食として季節の野菜、かいそう、魚などを組み合わせた和食です。							
27 ごはん とり肉のケチャップがらめ 火 がんもどきと白菜の煮物 青りんごゼリー	とりにく ぶたにく がんもどき いかだんご	牛乳	にんじん いんげん	はくさい だいこん しめじ しいたけ	こめ じゃがいも でんぷん こんにゃく さとう ゼリー	あぶら	856 32.4 魚・海藻
雁(がん)という鳥は、冬にやってくる渡り鳥でいつも日本にいるわけではなく、つかまえるのも簡単ではないことから、大豆を使って雁に似た食品をつくりました。それが「がんもどき」です。							
28 小豆パン 水 きつねうどん キャベツのひじきあえ 清見オレンジ	あずき とりにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	パン うどん さとう		766 27.6 緑黄色野菜・いも類 季節の果物
清見オレンジとは、温州みかんとトロピタオレンジから育てられた品種で、甘みが強くみずみずしいのが特徴です。							

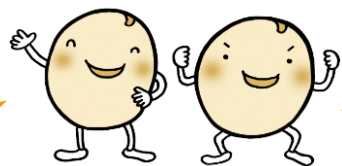
試験対策 食育秘大作戦!

3学期も中ほどにさしかかり、各学年とも1年間の総まとめに入ります。とくに3年生は大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事面からのアドバイスを紹介します。

節分です! 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるものになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。



必勝ポイント その1

朝食は必ず食べる

脳の重量は体全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%も占めるそうです。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中で脳がエネルギー切れを起こします。



必勝ポイント その2

3食で生活リズムをととのえる

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。その助けとなるのが、朝昼夕の3食です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。



必勝ポイント その3

プラス思考でチャレンジ!

残念ながら「これを食べると頭がすぐによくなる」という食べ物はありません。しかし、体のコンディションを整えるためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べられるようになることはとても大切です。食わず嫌いの克服が新しいチャレンジのきっかけになるかもしれません。決して無理は禁物ですが、前向きに挑戦してみましょう。



必勝ポイント その4

ストレスに負けない体をつくる!



ビタミンCは体がストレスと戦うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーや芽キャベツ、ピーマンなどの野菜や、みかんなどのかんきつ、いちご、キウイフルーツといった果物類にたくさん含まれています。

必勝ポイント その5

食事の手洗いでかぜ予防!



かぜの原因となるウイルスは、まず手に付き、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。手を使うことの多い食事は、感染の場にとりもなりやすいです。かぜをひいてしまうと、勉強の成果が十分に発揮できません。外から戻ったときはもちろんですが、食事の前にも必ずせっけんできちんと手洗いを習慣づけ、かぜ予防を心がけましょう。