

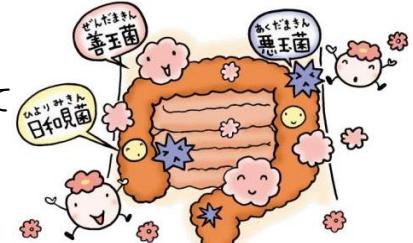


令和6年1月31日

羽咋市学校給食共同調理場

## あなたの「腸」は健康ですか？

私たちの腸には、大人で数百種以上、数にして600兆個、重さにして約1kgの腸内細菌がすんでいます。多種多様な腸内細菌は、それぞれグループを作ってまとまり、顕微鏡で見ると、まるでお花畠(フローラ)のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。腸内細菌には、体に良い働きをする「善玉菌」、逆に悪さをする「悪玉菌」、そのどちらにも属さず、優勢な方にはたらく「日和見菌」の3種類あり、一定のバランスを保つことで健康が維持されます。



腸内の環境が乱れると、日和見菌は悪玉菌の味方になって悪さをする！

### 腸内環境を整えるには

朝 食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！



### 腸の健康に役立つ食べ物

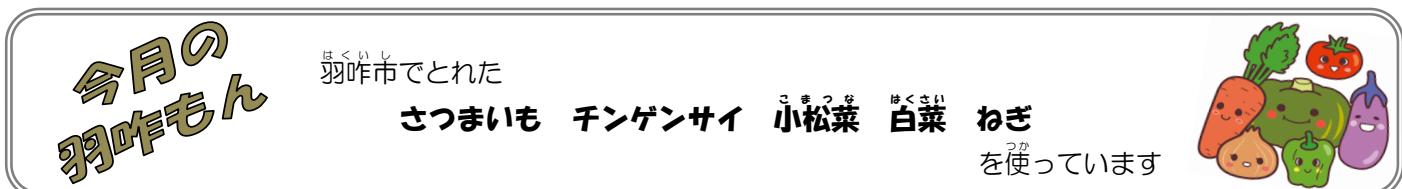
便秘の人は意識してとりましょう！



節分は立春の前日で、寒くて長い冬と生命が芽吹く春の節(季節)を分ける日のことを言います。1年の無事や幸福を祈る行事食が伝わっています。



★給食では2日(金)が節分献立となっています！お楽しみに♪





## 今日の給食なんだろな?

令和6年2月  
羽咋市立学校給食共同調理場

日	献立名	筋肉や血、骨を作る食品 【赤のグループ】		からたの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のものとなる食品 【黄のグループ】		栄養価 小学校
		1群 肉・魚・卵・豆腐	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂類	
1 木	白ごはん 野菜の五色揚げ 福神あえ みそおでん	野菜の五色揚げ		小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ 福神漬け 大根 干しこいだけ こんにゃく	米 さとう	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	とじ肉 厚揚げ うずらたまご ちくわみそ							677 15.8 30.2 2.6 344
2 金	白ごはん いわしのおろし煮 小松菜とひじきのごまヨアエ 豚汁 節分豆	いわしのおろし煮	ひじきの佃煮	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく	米 さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	ふた肉 みそ 節分豆							656 16.3 32.2 2.0 417
5 月	白ごはん ししゃもフライ チングンサイのアーモンドあえ 豆乳汁	ししゃもフライ		チングンサイ にんじん にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ えのきだけ こんにゃく	米 さとう さつまいも	大豆油 アーモンド	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ							667 13.5 29.4 1.7 419
6 火	ミルク食パン ブルーベリージャム 根菜メンチカツ コールスローサラダ お豆と野菜のスープ	根菜メンチカツ ハム 大豆 とり肉			キャベツ とうもろこし 大根 セロリー 玉ねぎ	ミルク食パン ブルーベリージャム	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								606 17.0 34.0 2.5 328
7 水	白ごはん 野菜シユーマイ 茎わかめのナムル マーポー豆腐	野菜シユーマイ	茎わかめ	小松菜 にんじん にんじん にら	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきだけ ねぎ しょうが にんにく 干しこいだけ	米 さとう さとう かたくり粉	ごま油 サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	白みそ ぶた肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ みそ							658 15.6 28.6 2.3 449
8 木	白ごはん 豚肉のくわ焼き 野菜たっぷり塩こうじ炒め 白菜と油揚げのみぞ汁	ぶた肉 ペーコン 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								661 14.3 31.7 1.9 319
9 金	白ごはん ハンバーグのおろしソース プロッコリーのおかかマヨサラダ たまごスープ	ハンバーグ	かつおぶし	プロッコリー にんじん 小松菜 にんじん	大根 キャベツ ねぎ えのきだけ	米 さとう かたくり粉	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	たまご 豆腐							656 14.9 32.2 1.8 493
13 火	きな粉揚げパン りほんマカロニサラダ 豆腐とペーコンのコンソメスープ お米のタルト	きな粉 ツナ ペーコン 豆腐		にんじん にんじん プロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	コッペパン さとう マカロニ	大豆油 マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								663 14.1 40.6 2.1 429
14 水	わかめごはん 焼きぎょうざ 五色あえ 大根のそぼろ煮	肉ぎょうざ 錦糸たまご とり肉 大豆ミート 厚揚げ	わかめ	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが こんにゃく	米 大麦 さとう さとう かたくり粉	サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								648 14.1 24.2 3.0 399
15 木	白ごはん チキン南蛮 和風サラダ 大根と油揚げのみぞ汁	とり肉 たまご かまぼこ 油揚げ みそ	しらす干し	プロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ ねぎ	米 小麦粉 米粉 さとう さとう	大豆油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								652 19.3 27.6 2.5 330
16 金	カレーライス (カレーソース) ひじきとチーズの鉄骨サラダ デコポン	ぶた肉	チーズ しそひじき	にんじん プロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールワ マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								681 12.3 26.0 2.2 294
19 月	白ごはん かぼちゃひき肉フライ カレー風味のおからサラダ 厚揚げのみぞ汁	かぼちゃひき肉フライ おから ハム 厚揚げ みそ	チーズ	にんじん にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 さとう	大豆油 マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								678 12.3 32.3 2.1 328
20 火	フィッシュバーガー <sup>(フィッシュカツ)</sup> 野菜のソテー グラムチャウダー	まぐろカツ	あさり	スキムミルク 牛乳	小松菜 にんじん にんじん プロッコリー	玉ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ	胚芽パンズ じゃがいも 米粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								604 17.4 30.7 2.2 487
21 水	白ごはん 豚肉のしょうが炒め レモン酢あえ 里芋と小松菜のみぞ汁 ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ みそ		プロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 きゅうり レモン果汁 大根 しめじ	米 さとう さとう 里いも	サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
			ヨーグルト					690 16.1 23.9 2.5 389
22 木	梅菜めし 五目厚焼きたまご 大根なます すき焼き風煮 型抜きチーズ	五目厚焼きたまご 牛肉 豆腐		菜めしの素 にんじん にんじん	梅 きゅうり 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう さとう 車ふさとう	ごま サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
			チーズ					674 17.4 27.5 3.1 433
26 月	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 野菜たっぷりパオズ 春雨と豆腐のスープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 野菜たっぷりパオズ 豆腐		小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ もやし にんにく 白菜 ねぎ 干しこいだけ	米 さとう 春雨	ごま油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								700 13.9 28.0 2.2 343
27 火	パターロール 鶏肉のレモンマリネ 小松菜とツナのサラダ コーンの豆乳ポタージュ	とり肉 ツナ 豆乳	スキムミルク	にんじん 小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ レモン果汁 キャベツ レモン果汁 玉ねぎ どうもろこし とうもろこしベースト	パターロール 米粉 かたくり粉 さとう さとう 米粉	大豆油 サラダ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								618 20.3 31.7 2.0 373
28 水	白ごはん さばの香味焼き 小松菜とたまごの磯マヨあえ 沢煎餅	さば みそ 炒りたまご ふた肉	のり	小松菜 にんじん にんじん みつば	ねぎ しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干しこいだけ	米 さとう	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								635 16.0 32.2 1.6 291
29 木	白ごはん 白鳥魚と大豆の甘酢がらめ 梅おかかあえ さつま汁	ほき 大豆 とり肉 みそ	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 梅 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 米粉 かたくり粉 さとう さとう さつまいも	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
								640 16.3 21.4 1.9 325

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。

旅する給食  
宮崎県お話し  
とび出した  
料理