



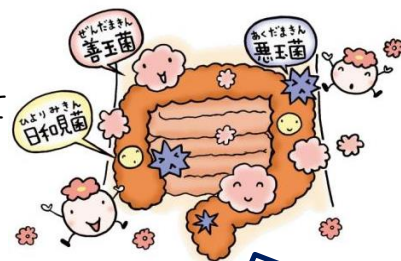
令和 6 年 1 月 31 日

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め、顕微鏡で見ると、まるでお花畑(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します！

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！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

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！

食物繊維の多い食品 	発酵食品
----------------------	-----------------



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。

イワシ イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	

★給食では2日(金)が節分献立となっています！お楽しみに♪

今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

さつまいも チンゲンサイ 小松菜 白菜 ねぎ
を使っています





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】		からだの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のもとになる食品 【黄のグループ】		栄養価	
		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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
1	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 干しいたけ こんにゃく	米 さとう	大豆油	677 15.8 30.2 2.6 344	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
2	白ごはん いわしのおろし煮 小松菜とひじきのごまマヨあえ 豚汁 節分豆	いわしのおろし煮 ぶた肉 みそ 節分豆	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	666 16.3 32.2 2.0 417	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
5	白ごはん ししゃもフライ チンゲンサイのアーモンドあえ 豆乳汁	ししゃもフライ 油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ		チンゲンサイ にんじん にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	米 さとう さつまいも	大豆油 アーモンド	667 13.5 29.4 1.7 419	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
6	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 玉ねぎ	ミルク食パン ブルーベリージャム さとう	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	606 17.0 34.0 2.5 328	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
7	白ごはん 野菜シューマイ きわめめのナムル マーボー豆腐	野菜シューマイ 白みそ ぶた肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ みそ	きわめめ	小松菜 にんじん にんじん にら	キャベツ もやし 玉ねぎ だけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 さとう さとう かたくり粉	ごま油 サラダ油 ごま油	658 15.6 28.6 2.3 449	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
8	白ごはん 豚肉のくわ焼き 野菜たっぷり塩こうじ炒め 白菜と油揚げのみそ汁	ぶた肉 ベーコン 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	661 14.3 31.7 1.9 319	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
9	白ごはん ハンバーグのおろしソース ブ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 たまご 豆腐	かつおぶし	ブロッコリー にんじん 小松菜 にんじん	大根 キャベツ ねぎ えのきたけ	米 さとう かたくり粉 かたくり粉	マヨネーズ	656 14.9 32.2 1.8 493	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
13	きな粉揚げパン りぼんマカロニサラダ 豆腐とベーコンのコンソメスープ お米のタルト	きな粉 ツナ ベーコン 豆腐		にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	米 さとう かたくり粉 マカロニ	大豆油 マヨネーズ	663 14.1 40.6 2.1 429	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
14	わかめごはん 焼ききょうざ 五色あえ 大根のそぼろ煮	肉きょうざ 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		648 14.1 24.2 3.0 399	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
15	白ごはん チキン南蛮 和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁	とり肉 たまご かまぼこ 油揚げ みそ	しらす干し	ブロッコリー 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	652 19.3 27.6 2.5 330	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
16	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 デコボン	ぶた肉	チーズ しそひじき	にんじん ブロッコリー 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 デコボン	米 大麦 じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ マヨネーズ	681 12.3 26.0 2.2 294	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
19	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 厚揚げのみそ汁	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	678 12.3 32.3 2.1 328	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
20	フィッシュバーガー (フィッシュカツ) 野菜のソテー クラムチャウダー	まぐろカツ		小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	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	大豆油 サラダ油 豆乳クリームバター	604 17.4 30.7 2.2 487	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
21	白ごはん 豚肉のしょうが炒め レモン酢あえ 里芋と小松菜のみそ汁 ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ みそ		ブロッコリー 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	690 16.1 23.9 2.5 389	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
22	梅菜めし 五目厚焼きたまご 大根なます ずき焼き風煮 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 車ふ さとう	ごま サラダ油	674 17.4 27.5 3.1 433	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
26	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 干しいたけ	米 さとう	ごま油	700 13.9 28.0 2.2 343	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
27	バターロール 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		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 とうもろこし とうもろこしペースト	バターロール 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	618 20.3 31.7 2.0 373	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
28	白ごはん さばの香味焼き 小松菜とたまごの磯マヨあえ 沢庵糠	さば みそ 炒りたまご ぶた肉	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 干しいたけ	米 さとう	マヨネーズ	635 16.0 32.2 1.6 291	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
29	白ごはん 白身魚と大豆の甘酢がらめ 梅おほかあえ 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	640 16.3 21.4 1.9 325	たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。

旅する給食
宮崎県

お話から
とび出した
料理