

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒が続きます。

コロナ、インフルエンザやノロウイルスによる感染症など、病気の予防には、手洗い・うがいはもちろんのこと、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も大切です。

寒さに負けない体をつくろう！

しっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)



肉や魚、卵、大豆や大豆から作られる食べ物(とうふや油揚げ、納豆など)、牛乳や牛乳から作られる食べ物(チーズ、ヨーグルトなど)にふくまれるたんぱく質は、体をつくる材料となります。しっかり食べて寒さに負けない体力をつけましょう。

かぜに負けない抵抗力をつけよう!(ビタミンA、C)

野菜に多くふくまれるビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。また、野菜、くだもの、さつまいも、じゃがいもなどに多くふくまれるビタミンCは、体の抵抗力を強めます。



からだをあたためよう!(脂肪) ※でも、とりすぎには気をつけてね!

少ない量で大きなエネルギーになる油や脂肪は、元気に活動するためのエネルギーになり、体もぽかぽか温めてくれます。でも、とりすぎると太りすぎやこわい病気の原因になるので気をつけましょう。



朝・昼・夕、 きちんと食事をとろう!

早寝、早起きをして、生活リズムをととのえ、朝・昼・夕の3食をしっかりとることが大切です!



食事の手洗いを 忘れずに!

かぜのウイルスは手から目、鼻、口の粘膜について、人間の体の中に侵入してきます。食べる前には、しっかり手を洗いましょう。



給食レシピ



白山市のホームページに、給食レシピがたくさん掲載されました。給食の手作りカレーの作り方や、人気の揚げパンやから揚げ、麻婆豆腐や豆腐カツなど写真付きのレシピです。ご家庭でも作りやすいレシピになっていますので、右のQRコードから検索してみてください。



カレーライス



マーボー豆腐



あげパン



からあげ



2月 学校給食献立表



日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		たんぱく質	脂質
1	水	メープルフレンチトースト	牛乳	ブロッコリーのサラダ ビーフシチュー		たまご 牛乳 ベーコン 牛肉	ブロッコリー にんじん トマト(缶)	キャベツ にんにく たまねぎ	食パン さとう じゃがいも メープルシロップ	バター サラダ油 デミグラスソース	614	Kcal	
2	木	白ごはん	牛乳	マヨチキンのフレーク焼き ごぼうサラダ あつあげと小松菜のみそ汁		鶏肉 みそ 牛乳 ロースハム チーズ あつあげ	にんじん こまつな	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	米・さとう マヨネーズ じゃがいも ごま コーンフレーク パン粉・しらたき		671	Kcal	
3	金	手巻き寿司	牛乳	沢煮わん 大豆(小袋)		たまご 牛乳 ウインナー ツナ・大豆 豚肉	にんじん 糸みつば	きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう	米 つきこんにゃく	マヨネーズ	650	Kcal	
6	月	白ごはん	牛乳	ミートローフ マカロニサラダ 冬野菜のスープ煮		牛肉 牛乳 豚肉 チーズ 大豆ミート ロースハム	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	米・パン粉 さといも さとう マカロニ	マヨネーズ	707	Kcal	
7	火	白ごはん	牛乳	ホキの石垣フライ れんこんのきんぴら とうふのみそ汁		ホキ 牛乳 さつまあげ ひじき 絹ごし豆腐 わかめ みそ	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米・さとう しらたき あぶら てんぷら粉 パン粉 ごま油	ごま あぶら サラダ油 ごま油	626	Kcal	
8	水	チャーハン	牛乳	海鮮あんかけ パンパンジーサラダ		ロースハム たまご 牛乳 豚肉 ほたて いか・あさり チキンフレーク	にんじん	にんにく しょうが・ねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり	米 小麦 かたくりこ さとう	サラダ油 ごま油 ごま	648	Kcal	
9	木	白ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ ぶた大根 いちご		豚肉 牛乳 大豆 かえり干し ちくわ うすらたまご	にんじん	ごぼう しょうが だいこん いちご	米・さとう かたくりこ あぶら 水あめ こんにゃく	ごま あぶら	644	Kcal	
10	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト		豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ バナナ	米 小麦 じゃがいも こむぎこ	サラダ油 バター カレールー	734	Kcal	
13	月	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺あげ 即席漬け すき焼き風煮		ちくわ 牛乳 牛肉 青のり粉 焼き豆腐	にんじん	キャベツ きゅうり つぼ漬け たまねぎ	米 てんぷら粉 しらたき さとう・車心	あぶら	633	Kcal	
14	火	ピラフ	牛乳	ポークビーンズ チョコカップケーキ		ウインナー 牛乳 豚肉・豆乳 大豆 ひよこ豆	青ピーマン にんじん トマト(缶) パセリ	たまねぎ しょうが にんにく りんご	米・麦・さとう マッシュルーム チョコレート じゃがいも ホットケーキミックス	バター オリーブあぶら デミグラスソース	707	Kcal	
15	水	白ごはん	牛乳	鱈の竜田揚げ わかめと野菜のごま酢和え けんちん汁		あじ 牛乳 うすあげ わかめ 木綿豆腐 鶏肉	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう	米 米粉 さとう つきこんにゃく	あぶら ごま ごま油	633	Kcal	
16	木	こぎつねごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの甘酢炒め かきたまみそ汁		豚肉・鶏肉 牛乳 うすあげ さつまあげ 鶏卵 みそ	にんじん 青ピーマン こまつな	えだまめ しょうが れんこん たまねぎ	米 小麦 かたくりこ さとう	サラダ油 あぶら	683	Kcal	
旅する給食・「ベトナム」パンミーとはパンという意味です。フランスパンに色々な具をはさんで食べるベトナムのファストフードです。													
17	金	パンミー	牛乳	ポークソテー ベトナム風サラダ フォーガー パンゼリー		豚肉 牛乳 ロースハム 鶏肉	にんじん こねぎ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	きゅうり もやし レモン	コッペパン さとう フォー パンゼリー	バター ごま ごま油 サラダ油	620	Kcal
20	月	ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれあげ ミモザサラダ すいとん汁		鶏肉 牛乳 たまご 絹ごし豆腐 豚肉	にんじん しょうが	しょうが にんにく きゅうり キャベツ ごぼう	干しいたけ だいこん	米 米粉 さとう つきこんにゃく	あぶら ごま ごま油	669	Kcal
21	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの香草フライ ほうれん草のソテー クラムチャウダー		ベーコン 牛乳 あさり 手持らししゃも	パセリ ほうれん草 にんじん パセリ	コーン しめじ たまねぎ	米・じゃがいも 白玉粉 パン粉・米粉 マカロニ	あぶら バター サラダ油	673	Kcal	
給本の料理・「がんばれ給食委員長」くじ引きで給食委員長になったゆうなの食べ残しを減らすためのさわやかな挑戦が描かれています。													
22	水	給食室の安心安全オムライス	牛乳	栄養満点野菜スープ 一口チーズ		鶏肉 牛乳 たまご チーズ ベーコン	にんじん トマト(缶) こまつな	たまねぎ コーン だいこん キャベツ	米 小麦 さとう	バター サラダ油	586	Kcal	
23	木	天皇誕生日											
24	金	麦ごはん	牛乳	鮭のみそチーズ焼き 切干大根の炒り煮 豆乳汁		鮭 豆乳 牛乳 うすあげ チーズ 豚肉 みそ さつまあげ	にんじん 青ピーマン さやいんげん こまつな	たまねぎ きりほしだいこん 干しいたけ はくさい	だいこん ねぎ	米 小麦 かたくりこ さとう	サラダ油	635	Kcal
27	月	白ごはん	牛乳	さばのごま味噌煮 ゆかりあえ のっぺい汁		さば 牛乳 みそ 鶏肉 うすあげ	にんじん ゆかり粉	しょうが はくさい きゅうり だいこん	ごぼう ねぎ	米 さとう さといも かたくりこ	ごま	663	Kcal
28	火	白ごはん	牛乳	揚げギョウザ パンサンスー 麻婆豆腐		ぎょうざ 牛乳 ロースハム たまご・大豆ミート 豚肉・木綿豆腐	にんじん	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米・さとう 小麦 はるさめ かたくりこ	あぶら ごま油 サラダ油	697	Kcal

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

塩分相当量
月平均
2.5g