

2月 給食たより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

生活習慣病について知ろう

2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では「春」になりますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と適度な運動、休養をとり、元気に過ごしましょう。

2月は生活習慣病予防月間！

生活習慣病とは食生活の乱れや、運動不足などが習慣化することによって引き起こされる病気のことをいいます。

メディア
コントロールで
生活習慣病
予防！

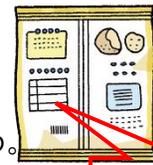
悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



肥満から
色々な
生活習慣病に
つながります

おやつは食べる時間と量を決めましょう！

おやつは「間食」ともいわれるとおり、食事の間に食べる食事です。おかしをだらだら食べ過ぎて、3食の食事が食べられないことがないようにしましょう。1日のおやつを目分量は1日に必要なエネルギーの1/10程度で、約200kcalです。いつも食べているお菓子のパッケージにある栄養成分表示で確認してみましょう。



チェック！

松波中給食週間レポート

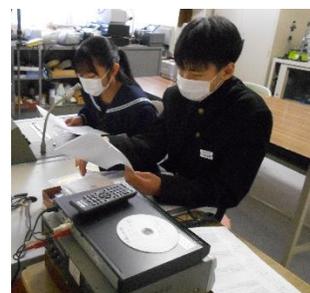
1月23日～1月27日に行った学校給食週間の取り組みを紹介します。

全校一斉食育指導



教室とオンラインでつなげて毎日行われている学校給食のはじまりや、学校給食の歴史について、おはなしました。この日は大正時代の給食を再現した「給食のはじまり給食」をいただきました。

1年生考案献立が給食に！



1年生が家庭科で考えた「中学生のための食事」献立を給食でいただきました。給食時には校内放送で、給食委員会の生徒が、献立を立案した生徒に献立づくりのポイントをインタビューしました。
※臨時休校により、延期となった1年生考案給食第2弾は2/6実施します。

人気 No1 メニューができるまでの発表



給食委員会で12月に給食メニューの人気投票を行いました。その結果見事1位になった「キムタクごはん」を給食でいただきました。当日は委員会生徒が「キムタクごはん」ができるまでの様子を、クイズを交えながらオンラインで発表しました。

調理員さんへ感謝をこめて



全校の取り組みとして、毎日給食を作ってくれている調理員さんへ感謝のハートメッセージを作成しました。心温まるメッセージに調理員さんも喜んでいらっしました。

学校給食週間中の給食も含め毎日の給食は学校ホームページでも公開しております！ぜひご覧ください！

予定献立

2月号

松波中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>2月3日は節分です!</p> <p>節分といえば豆まきですが、なぜ豆をまくのでしょうか？昔は豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことによって鬼を追い払うという意味があります。 豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。</p>		<p>ごはん いりどり ごま酢和え★ 五郎島金時まんじゅう 牛乳</p> <p>エネルギー 925kcal たんぱく質 37.1g 脂質 30.4g 塩分 2.3g</p>	<p>ごはん 肉団子ケチャップあん 春雨サラダ 中華スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 797kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.9g 塩分 4.0g</p>	<p>手巻き寿司 けんちん汁 節分豆 牛乳</p> <p>エネルギー 833kcal たんぱく質 37.1g 脂質 35.8g 塩分 3.4g</p>
	赤黄緑	<p>とりにく・うずらのたまご・ハム・あぶらあげ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・こんにやく・あぶら・さんおんとう・さとう・ごま さつまいも・こむぎこ</p> <p>ごぼう・にんじん・たけのこ・れんこん・しいたけ グリーンピース・キャベツ・いんげん</p>		<p>とりにく・ぶたにく・ロースハム・ぎゅうにゅう</p> <p>パン粉・かたくりこ・こめ・はるさめ・ごまあぶら さんおんとう</p> <p>きゅうり・キャベツ・もやし・にんじん・干しいたけ チンゲンサイ</p>	<p>こんぶ・カニカマ・たまご・ツナ・とうふ・あぶらあげ のり・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・しろむぎ・さとう・ごま・きといも・こんにやく・あぶら ごま油</p> <p>きゅうり・キャベツ・だいこん・にんじん・ねぎ</p>
こんだて	6日	7日	8日	9日	10日
	<p>ごはん さばのみそ煮 ゆかり和え かきたま汁 牛乳</p> <p>エネルギー 765kcal たんぱく質 30.2g 脂質 23.9g 塩分 2.5g</p> <p>1年生 考案献立</p>	<p>カレーピラフ★ 花野菜サラダ ミルクスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 762kcal たんぱく質 25.6g 脂質 31.7g 塩分 2.8g</p>	<p>コッペパン 焼きそば ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳</p> <p>エネルギー 693kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.9g 塩分 4.4g</p>	<p>ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 牛乳</p> <p>エネルギー 886kcal たんぱく質 28.7g 脂質 37.6g 塩分 2.6g</p>	<p>ごはん チキンナゲット 鉄骨サラダ みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 849kcal たんぱく質 31.0g 脂質 34.3g 塩分 2.4g</p>
赤黄緑	<p>さば・みそ・たまご・こんぶ・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・ふ・かたくりこ・さとう</p> <p>キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・しそ</p>	<p>ウインナー・ツナ・ベーコン・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・しろむぎ・バター・あぶら・さとう・じゃがいも</p> <p>たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ</p>	<p>ぶたにく・あおのり・ハム・ヨーグルト・ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン・ちゅうかめん・あぶら・じゃがいも</p> <p>たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・きゅうり</p>	<p>ぎゅうにく・とふ・わかめ・ハム・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・ふ・あぶら・さんおんとう・さとう・ごま</p> <p>はくさい・にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・きゅうり キャベツ</p>	<p>とりにく・ハム・ひじき・とうふ・あぶらあげ・みそ</p> <p>パン粉・かたくりこ・こめ・あぶら・さとう・じゃがいも</p> <p>キャベツ・にんじん・ねぎ</p>
こんだて	13日	14日	15日	16日	17日
	<p>ごはん 豚肉の生姜炒め さざなみ和え みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 761kcal たんぱく質 32.1g 脂質 21.1g 塩分 2.4g</p>	<p>食パン チョコクリーム ハートのコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ バレンタインデザート 牛乳</p> <p>エネルギー 709kcal たんぱく質 21.0g 脂質 32.0g 塩分 3.6g</p>	<p>ごはん とり野菜なべ★ ひじきの甘辛煮 牛乳</p> <p>エネルギー 808kcal たんぱく質 34.3g 脂質 27.3g 塩分 2.5g</p>	<p>ごはん 揚げギョーザ 海藻サラダ とろみスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 758kcal たんぱく質 25.7g 脂質 25.4g 塩分 3.6g</p>	<p>ビーフカレー 切干大根の和え物 牛乳</p> <p>エネルギー 1016kcal たんぱく質 26.0g 脂質 45.4g 塩分 3.4g</p>
赤黄緑	<p>ぶたにく・しおこんぶ・あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・あぶら・さとう・さつまいも</p> <p>しょうが・たまねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん ねぎ・だいこん</p>	<p>とりにく・ぶたにく・ベーコン・とうにゅう・ゼラチン</p> <p>食パン・あぶら・さとう・じゃがいも</p> <p>キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・いちご</p>	<p>とりにく・ぶたにく・とうふ・こんぶ・みそ・ひじき あぶらあげ・だいず・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・しらたき・さんおんとう・さとう・あぶら</p> <p>にんじん・はくさい・えのき・ねぎ・いんげん</p>	<p>ぶたにく・とりにく・たまご・ひじき・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・あぶら・さんおんとう・ごま・かたくりこ</p> <p>キャベツ・たまねぎ・にら・きゅうり・もやし・きくらげ にんじん・たけのこ・チンゲンサイ</p>	<p>ぎゅうにく・ツナ・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター・さとう・ごま油</p> <p>たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・切干大根・きゅうり</p>
こんだて	20日	21日	22日	23日	24日
	<p>ごはん 野菜かきあげ 大根なます すまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 771kcal たんぱく質 21.9g 脂質 27.1g 塩分 2.5g</p> <p>1.3年生 リクエスト</p>	<p>フルーツサンド ブロッコリーサラダ ミネストローネ 牛乳</p> <p>エネルギー 893kcal たんぱく質 33.7g 脂質 39.8g 塩分 3.0g</p>	<p>ハヤシライス りんごサラダ★ 牛乳</p> <p>エネルギー 882kcal たんぱく質 21.3g 脂質 38.6g 塩分 2.8g</p>	<p>天皇誕生日</p>	<p>ごはん たらフライ ごまマヨネーズ和え 野菜スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 786kcal たんぱく質 32.2g 脂質 22.5g 塩分 3.2g</p> <p>おさかな 給食</p>
赤黄緑	<p>あぶらあげ・とうふ・わかめ・こんぶ・ぎゅうにゅう</p> <p>こむぎこ・あぶら・こめ・さとう・ごま</p> <p>にんじん・たまねぎ・さつまいも・だいこん・きゅうり えのき・ねぎ</p>	<p>クリーム・ツナ・だいず・ベーコン・ぎゅうにゅう</p> <p>あぶら・さとう・マカロニ・コッペパン</p> <p>もも・バナナ・キウイ・いちご・ブロッコリー・いんげん たまねぎ・セロリ・にんじん・キャベツ・にんにく・トマト</p>	<p>ぎゅうにく・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・しろむぎ・あぶら・バター</p> <p>たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり とうもろこし・りんご</p>	<p>たら・たまご・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・こむぎこ・パン粉・あぶら・じゃがいも・ごま</p> <p>ブロッコリー・キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ</p>	
こんだて	27日	28日	<p>2月の給食について ○減塩メニュー(★) 2月は全国生活習慣病予防月間であることにちなみ、減塩のテクニックをつかったメニューを給食で提供します。★が目印です。 ○9日・17日能登牛給食 11月に続き、今年度2回目の能登牛給食です。町からいただいた能登牛を使い、すき焼き風煮とビーフカレーをつくりまします。能登牛を給食で楽しみまします。 ○21日 1・3年生リクエスト給食 11月に行った残量調査の結果から1・3年生のリクエスト給食です。1・3年生のリクエストは「フルーツサンド」でした。 ○24日 おさかな給食 今月のおさかなは「たら」です。たらフライでたらのうまみをいただきます。</p>		
	<p>ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め わかめスープ プリン 牛乳</p> <p>エネルギー 842kcal たんぱく質 34.9g 脂質 26.0g 塩分 2.3g</p>	<p>ハンバーガー まめまめサラダ かぼちゃスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 872kcal たんぱく質 38.7g 脂質 36.2g 塩分 3.9g</p>	<p>ぶたにく・あつあげ・みそ・わかめ・とうふ ゼラチン・かんてん・たまご</p> <p>こめ・あぶら・さんおんとう</p> <p>しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・キャベツ しいたけ・ねぎ</p>	<p>ぶたにく・だいず・ベーコン・生クリーム ぎゅうにゅう</p> <p>パン・あぶら・バター</p> <p>キャベツ・えだまめ・きゅうり・かぼちゃ・たまねぎ ブロッコリー・とうもろこし</p>	
赤黄緑	<p>ぶたにく・あつあげ・みそ・わかめ・とうふ ゼラチン・かんてん・たまご</p> <p>こめ・あぶら・さんおんとう</p> <p>しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・キャベツ しいたけ・ねぎ</p>	<p>ぶたにく・だいず・ベーコン・生クリーム ぎゅうにゅう</p> <p>パン・あぶら・バター</p> <p>キャベツ・えだまめ・きゅうり・かぼちゃ・たまねぎ ブロッコリー・とうもろこし</p>			

※材料の都合により献立の変更があります。