



2月3日は節分です。節分には冬から春になる日という意味があります。そして4日は立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずさないよう、毎日の食生活を大切に、好き嫌いせず丈夫な体をつくりましょう。

2月の給食目標 風邪に負けない体をつくろう！！

風邪がはやっています！

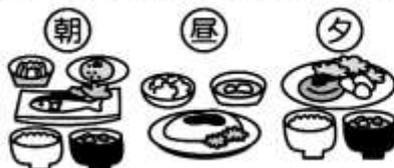
気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。風邪をひかずに元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。



①こまめな手洗いうがい



②1日3回バランスのよい食事



③十分な睡眠



④適度な運動



⑤適度な保温と保湿



十分な予防をしても「かぜ」をひいてしまうことがあります。その時は、栄養・休養・保温を心がけて悪化させないようにしましょう。



受験勉強中の皆さんへ

受験期の食事

- ☆からだの温まる食事をとりましょう。
(いも・にんじん・大根・ねぎ・たまねぎはからだを温める野菜です)
- ☆受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。
- ☆夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎるとねむけをさそいます。
- ☆受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。
(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)
- ☆朝食に、温めた牛乳を加えることをおすすめします。
(牛乳に含まれているカルシウムは精神を安定させます)

調理員さんの日誌より

1/11 今日のお正月メニューは家より豪華でした！！
松風焼きの玉ねぎは炒めてあるのでとても美味でした。
→魚の節と昆布でとったダシたっぷりの海苔入りのお雑煮もおいしかったですね！

1/24 今日はおにぎり給食でした。給食週間なので味わって食べてほしいですね。何気なく食べているご飯ですが、たくさんの人達がたずさわっていることを感謝して食べてほしいですね。
→3年生のみなさんの手紙にとっても喜んでいました。ありがとうございます！

1/29 全国的にインフルエンザが大流行していますが、緑中生は元気に子供たちが来てくれているので、これからも栄養満点の給食を作って子供さんたちに提供していきたいです。
→作ってくださる人のこの気持ちはうれしいですね。


2月 予定献立表


日	曜日	こんだて表	材 料 名						エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	
			赤		緑		黄						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	ご飯 いわしの蒲焼き風 ひじきの炒り煮 もやしのみそ汁 まめによるこぶ／牛乳 節分給食	いわし さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ほうれん草	しょうが もやし しめじ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	799	28.6	29	2.74	
4	月	ご飯 肉みそおでん チーズ納豆 みかん／牛乳	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ うずら卵 納豆	牛乳 昆布 チーズ	にんじん 小松菜	大根 こんにやく キャベツ みかん	米		814	35.1	27	2.99	
5	火	ご飯 豆腐豆乳グラタン 冬のポトフ 牛乳	鶏肉 大豆 黒豆 豆乳 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 大根 れんこん	米 マカロニ 米粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	867	30.6	26	3.03	
6	水	ご飯 焼きギョーザ ホイコーロー わかめと白菜のスープ 牛乳	ギョーザ(豚) 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	しょうが にんにく キャベツ 白菜 えのきだけ ねぎ	米	油 ごま油	709	27.1	23	2.8	
7	木	少なめご飯 カレーうどん ごぼうサラダ 牛乳	豚肉 油揚げ シーチキン	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり	米 うどん カレールウ マヨネーズ ごま	881	26.2	29	3.36		
8	金	ご飯 若鶏のから揚げ ナムル 卵スープ チョコバナナケーキ 牛乳 2年生リクエスト給食 主食1位:ご飯 主菜1位:から揚げ 副菜1位:ナムル 汁物1位:卵スープ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	782	28.5	31	2.72	
11	月	建国記念の日											
12	火	ご飯 大根の中華煮 うの花のすき煮 バナナ／牛乳	鶏肉 厚揚げ おから 牛肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 たけのこ水煮 玉ねぎ しょうが にんにく ごぼう ねぎ しらたき	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	774	25.8	24	2.22	
13	水	ご飯 魚の野菜あんかけ 豚汁 牛乳	たら 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 干ししいたけ 大根 白菜 ねぎ ごぼう こんにやく	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油					
14	木	チキンライス 野菜スープ フルーツポンチ／牛乳	鶏肉 卵	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	玉ねぎ グリンピース コーン マッシュルーム 大根 もやし バナナ パイン もも	米 小麦粉 じゃがいも	バター 油	802	23.9	21	3.03	
15	金	ご飯 のと115の肉詰めフライ ひと塩野菜 わかめとじゃがいものみそ汁 牛乳 地産地消給食 のと115	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん	生しいたけ(のと115) 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ねぎ えのきだけ	米 小麦粉 パン粉	油	770	26.9	27	2.47	
18	月	ご飯 八宝菜 じゃがいものごまネーズ和え りんご／牛乳	豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 いんげん	しょうが 白菜 玉ねぎ もやし 干ししいたけ コーン りんご	米 片栗粉 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	802	25.5	25	2.27	
19	火	親子丼 切干大根の煮物 のりのみそ汁 牛乳	鶏肉 ちくわ 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 岩のり	にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ 干ししいたけ しらたき 切干大根 しょうが えのきだけ	米 小麦粉 砂糖		804	33	25	3.72	
20	水	ご飯 コロッケ 豚肉とれんこんの甘酢炒め 団子汁 牛乳	豚肉 めぎす 卵 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	れんこん えのきだけ ねぎ	米 コロッケ 砂糖 片栗粉	油 ごま油	808	30.2	25	2.9	
21	木	ご飯 さばのピリ辛だれ もやしとコーンのいりごま和え 春雨スープ 牛乳	ふくらぎ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ	米 片栗粉 砂糖 マロニー	油 ごま	843	28.5	31	3.4	
22	金	Winner(ウインナー)カレー 花野菜と れんこんのサラダ 牛乳 受験生応援!! ゲン担ぎメニュー	豚肉 ウインナー ハム	牛乳	にんじん トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく りんご れんこん キャベツ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	カレールウ 油	870	26.6	29	3.95	
25	月	ご飯 マーボー豆腐 パンサンスー 牛乳	豚肉 大豆 豆腐 みそ ハム 卵	牛乳	にんじん いら	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ たけのこ水煮 もやし キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 マロニー	油 ごま油 ごま	810	32.8	26	3.02	
26	火	ご飯 ししゃもの磯部揚げ 干草和え けんちん汁 牛乳 期末テスト	卵 ハム 油揚げ いか 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ 白菜 こんにやく	米 小麦粉 スパゲティ 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	783	29.3	26	2.75	
27	水	わかめご飯 根菜シチュー コーンサラダ 牛乳	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 さつまいも 米粉	油 バター	765	22.4	21	2.35	
28	木	ご飯 チキン勝つ 磯香和え 大根のみそ汁 牛乳 受験生応援!! ゲン担ぎメニュー	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 岩のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	830	33.8	29	2.71	

※献立は都合により、変更する場合があります。