

2月学校給食メニュー

中能登町学校給食センター

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 中学校		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 中学校
1日 木	コッペパン 焼きそば 白菜とツナのレモン風味サラダ ミニエクレア	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 中華麺 豚肉 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン サラダ油 焼きそばソース (かつお節) 白菜 ブロッコリー にんじん ツナ 乳・卵マヨネーズ レモン果汁 卵 チョコレート 小麦粉 水あめ マーガリン 砂糖 卵黄 脱脂粉乳 でん粉	エネルギー 780kcal たんぱく質 13.2% 脂 肪 38% 食塩相当量 3.1g カルシウム 410mg	16日 金	ごはん トマトソースハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 豚脂 でん粉 砂糖 植物油脂 マッシュポテト 野菜ペースト トマト 砂糖 じゃがいも にんじん きゅうり 乳・卵なしマヨネーズ 油揚げ 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 825kcal たんぱく質 13.8% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.5g カルシウム 501mg
2日 金	ちらし寿司 (酢飯) ちらし寿司 (具) ほうれん草のからしマヨ和え いもっこ汁 節分豆	米 鶏肉 干しいたけ かんぴょう にんじん 油揚げ 砂糖 えだまめ 錦糸卵 ほうれん草 キャベツ コーン 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 豚肉 さといも 大根 ねぎ しめじ にんじん こんにゃく みそ 大豆	エネルギー 863kcal たんぱく質 16.6% 脂 肪 29% 食塩相当量 4.0g カルシウム 363mg	19日 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ 豚汁	米 鶏肉 ごぼう 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ ごま 砂糖 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 干しいたけ にんじん こんにゃく ねぎ みそ	エネルギー 807kcal たんぱく質 15.4% 脂 肪 29% 食塩相当量 3.0g カルシウム 288mg
5日 月	ごはん すき焼き風煮 野菜の甘酢和え みかん	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 豆腐 こんにゃく えのきだけ ねぎ 水菜 もやし にんじん 鶏肉 砂糖 みかん	エネルギー 797kcal たんぱく質 17.8% 脂 肪 19% 食塩相当量 3.3g カルシウム 330mg	20日 火	ごはん えびのオーロラソース 春雨の酢の物 鶏肉とごぼうのすまし汁	米 えびフリッター (エビ・小麦) 大豆油 玉ねぎ 乳・卵なしマヨネーズ 春雨 きゅうり にんじん キャベツ もやし 砂糖 ごま油 鶏肉 ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	エネルギー 824kcal たんぱく質 12.8% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.3g カルシウム 290mg
6日 火	ごはん 焼きぎょうざ※2個 大豆とブロッコリーのサラダ 厚揚げの中華煮	米 キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ にら なたね油 ごま油 でん粉 もち米粉 大豆粉 砂糖 サフラワー油 大豆 ひじき キャベツ にんじん ブロッコリー サラダ油 砂糖 玉ねぎ 鶏肉 にんじん だけのこ 干しいたけ 厚揚げ 白菜 うすら卵 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 854kcal たんぱく質 15.5% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.6g カルシウム 469mg	21日 水	米粉パン ラザニア風 野菜のスープ煮 いちごのクレープ	米粉 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) マカロニ 豚肉 牛肉 にんにく 玉ねぎ にんじん オリーブ油 トマト缶 生クリーム チーズ 小松菜 玉ねぎ にんじん さつまいも 乳・卵なしウインナー 豆乳 砂糖 加工油脂 米粉 水あめ いちご 植物油 調整豆乳粉末 いちご果汁 麦芽糖 レモン果汁	エネルギー 847kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 36% 食塩相当量 4.1g カルシウム 433mg
7日 水	食パン いちごジャム チーズハムカツ ほうれん草のサラダ じゃがいもの豆乳スープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / いちご 砂糖 水あめ ソーセージ 豚肉 鶏肉 豚脂 玉ねぎ 砂糖 プロセスチーズ パン粉 小麦粉 大豆油 ほうれん草 キャベツ にんじん コーン 砂糖 ごま油 鶏肉 白菜 にんじん 玉ねぎ じゃがいも マッシュルーム 豆乳	エネルギー 780kcal たんぱく質 15.5% 脂 肪 33% 食塩相当量 3.9g カルシウム 558mg	22日 木	カレーライス (麦ごはん) 福神和え	米 小麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 りんご チーズ カレールウ (乳・小麦・カカオ) キャベツ きゅうり もやし 福神漬け (きゅうり) ごま	エネルギー 808kcal たんぱく質 11.7% 脂 肪 27% 食塩相当量 4.2g カルシウム 327mg
8日 木	ごはん いわしのおかか煮 キャベツとささ身のサラダ 油揚げのみそ汁	米 いわし 砂糖 でん粉 かつお節 キャベツ ブロッコリー コーン 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ レモン果汁 油揚げ 玉ねぎ にんじん さといも えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 842kcal たんぱく質 15.5% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.5g カルシウム 446mg	26日 月	麻婆春雨丼 きゅうりの磯香和え じゃがいもとわかめのみそ汁	米 春雨 豚肉 牛肉 だけのこ にんじん 干しいたけ にら にんにく しょうが サラダ油 砂糖 ごま油 キャベツ きゅうり 鶏肉 にんじん のり 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ にんじん わかめ ねぎ みそ	エネルギー 779kcal たんぱく質 15.0% 脂 肪 23% 食塩相当量 3.5g カルシウム 295mg
9日 金	ハヤシライス (麦ごはん) ひじきのサラダ	米 小麦 牛肉 サラダ油 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ (小麦) キャベツ 小松菜 コーン ツナ ひじき 砂糖 サラダ油	エネルギー 825kcal たんぱく質 13.1% 脂 肪 27% 食塩相当量 3.9g カルシウム 315mg	27日 火	ごはん ニシンの照り煮 油揚げと小松菜の和え物 根菜のみそ汁	米 にしん 砂糖 油揚げ ひじき 小松菜 にんじん キャベツ 砂糖 かつお節 鶏肉 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ みそ	エネルギー 769kcal たんぱく質 17.5% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.6g カルシウム 694mg
13日 火	ごはん さばのみぞれ煮 野菜のごまみそ和え 塩ちゃんこ鍋	米 さば 大根 砂糖 でん粉 ブロッコリー キャベツ もやし にんじん みそ 砂糖 ごま チキンボール (小麦) 豆腐 えのきだけ 白菜 にんじん にら ねぎ にんにく	エネルギー 819kcal たんぱく質 15.5% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.7g カルシウム 333mg	28日 水	ごはん 豆腐のきんぴら包み焼き 源平和え 白玉団子のすまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 にんじん 砂糖 植物油 しょうが ごま 大根 にんじん 油揚げ 砂糖 ごま 白玉 豚肉 大根 にんじん えのきだけ みつば	エネルギー 778kcal たんぱく質 15.3% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.2g カルシウム 329mg
14日 水	ミルクロール 具沢山オムレツ キャベツとハムのマリネ かぼちゃと豚肉のトマトスープ バレンタインデザート	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 フライドポテト 玉ねぎ チーズ ベーコン(卵、乳) 牛乳 砂糖 ばれいしょでん粉 ひまわり油 キャベツ コーン にんじん 乳・卵なしハム 玉ねぎ サラダ油 砂糖 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 小松菜 トマト 砂糖 豆乳加工食品 いちご果汁 ゼラチン	エネルギー 791kcal たんぱく質 16.2% 脂 肪 32% 食塩相当量 3.7g カルシウム 441mg	29日 木	ごはん 春巻き きゅうりのさっぱり和え 肉団子と春雨のスープ	米 キャベツ たまねぎ にんじん 豚肉 春雨 ねぎ ひじき しょうが 小麦粉 植物油脂 水あめ でん粉 大豆油 切り干し大根 砂糖 きゅうり にんじん もやし 砂糖 ごま油 ごま 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ ミートボール ねぎ	エネルギー 781kcal たんぱく質 10.7% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.4g カルシウム 376mg
15日 木	ごはん 揚げシュウマイ※2個 もやしの中華サラダ 卵とチンゲン菜のスープ	米 キャベツ 玉ねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉(小麦・乳) ひじき 砂糖 ごま油 小麦粉 大豆油 キャベツ もやし にんじん 鶏肉 砂糖 ごま油 卵 チンゲン菜 豆腐 だけのこ 玉ねぎ 片栗粉	エネルギー 820kcal たんぱく質 11.9% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.6g カルシウム 319mg				

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ、にんじん、大根 ●石川県産：米粉、水菜、ほうれん草、小松菜、さつまいも、かぼちゃ、トマト、りんご



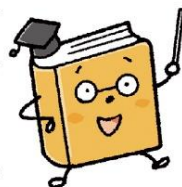
令和6年1月29日
中能登町学校給食センター
【中能登中学校】

今年は2月3日が節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。

2月は全国生活習慣病予防月間です。中能登町には肥満傾向の人が多く、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の人が多くいます。今は大丈夫だからいいや。と思っている人はいませんか？これからも家族全員が健康に過ごすために、生活習慣病について考えてみましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心臓病などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心臓病などを引き起こします。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



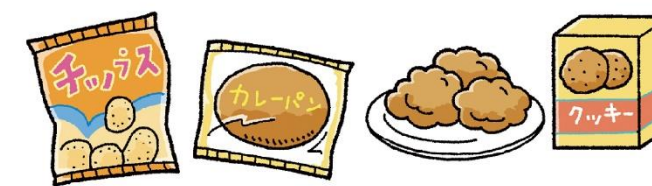
塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



このままで大丈夫？



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

煮豆だけじゃない！ 豆料理

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ



豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆から できる食品



豆腐



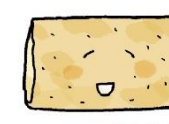
おから



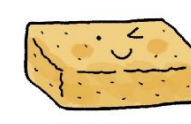
豆乳



しょうゆ



油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。