

2月

給食だより

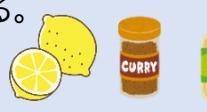


4日は立春です。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きそうです。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしましょう。



食生活と生活習慣病について考えよう

- 生活習慣病とは、かたよった食事や運動不足などの悪い生活習慣が長年続くことによって起こりやすくなる病気の総称です。特に食生活は健康状態を大きく左右します。

エネルギーのとりすぎは…	塩分のとりすぎは…	やさい不足は…
<p>肥満や糖尿病の危険が高まる。</p>  <p>朝、昼、夕と規則正しく食事をする。できるだけたくさんの種類の食べ物を食べる。</p> <p>早食いをせずにゆっくりよくかんでたべることで、適量で満足感をえられる。</p> 	<p>高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になる。</p>  <p>・しょうが、カレー粉などの薬味、香辛料で味にメリハリをつけたり、レモン、ゆず、酢などで酸味をきかせると塩分控えめでもおいしく食べられる。</p>  <p>・旬の新鮮なものを選ぶと、うす味でも素材本来の味を楽しめる。</p>	<p>野菜に含まれる、がん予防に働くビタミンCなどの抗酸化ビタミンや血糖値の上昇をゆるやかにする食物繊維が不足する。</p> <p>・カレーや麺類など単品の料理には、野菜をトッピングする。</p> <p>・そのまま食べられる野菜を準備しておくと、調理せずにすぐに食べられる。</p> 

成長期の今から体に良い食習慣を身につけていきましょう！



このような工夫をしよう！

魚のごまねぎみそ焼き

材料(4人分)

- A
- 魚切り身(さば、さわら等)…4切れ
 - しょうが……………少々
 - ねぎ……………10cm
 - 白いりごま……………小さじ1
 - 料理酒、みりん、砂糖…各小さじ1
 - みそ……………大さじ1

作り方

- ① しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ② ポリ袋にAのしょうが、ねぎと調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に魚を入れて20分ほど漬けこむ。
- ④ 魚焼きグリルやフライパンなどでこんがり焼く。
(こげやすいので注意しましょう。)

しょうがやねぎの薬味、ごまの香ばしさで少ない塩分で素材の味をおいしく食べることができます。



令和7年 2月 学校給食予定献立表

中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き			栄養量
		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	
3 月	牛乳のみどん(能美丼) 豆腐のフライ 紅白お祝いすまし汁 お祝いゼリー 能美市制施行20周年記念 お祝い給食	牛乳 豚肉 豆腐のフライ	ゆず果汁 玉ねぎ 大根 にんじん みつば えのきだけ 小松菜	白飯 丸いも 三温糖 油 米粉 煮込みもち いちごゼリー	833 28.9
4 火	牛乳 ハヤシライスのみサラダ チョコクレープ 能美市制施行20周年記念 お祝い給食	牛乳 豚肉 チーズ 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト フルーツチャツネ 水菜 大根 キャベツ コーン	麦飯 油 バター 小麦粉 ハヤシルウ ドレッシング 三温糖 チョコクレープ	895 26.1
5 水	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ おでん りんご	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 厚揚げ ちくわ	にんじん コーン 大根 りんご	白飯 でんぶん 油 三温糖 水あめ ごま 黒砂糖 里いも	855 35.8
6 木	牛乳 キャロットパン チキンのハーブ焼き ツナとほうれん草のソテー 白菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー 生クリーム	にんにく バジル 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ 白菜 パセリ	キャロットパン オリーブ油 米粉 バター	809 35.6
7 金	牛乳 白飯 きびなごフライ 切り干しサラダ 車ふの卵とじ	牛乳 きびなごサクサク揚げ 鶏肉 さつま揚げ 卵	切り干し大根 きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 干ししいたけ 小松菜	白飯 油 ごま 三温糖 ごま油 車ふ でんぶん	768 32.9
10 月	牛乳 白飯 白身魚フライ たくあん和え カレーうどん	牛乳 ホキフライ 豚肉 うす揚げ	キャベツ たくあん にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 ごま カレールウ 米粉うどん	810 32.0
12 水	牛乳 白飯 ヤンニヨムチキン 韓国風のり和え ピーフンスープ	牛乳 鶏肉 のり 豚ひき肉	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま油 三温糖 ピーフン	804 28.4
13 木	牛乳 バターロール ハンバーグのトマソース コーンクラムチャウダー	牛乳 鶏豚ハンバーグ ベーコン あさり 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト コーン パセリ	バターロール 油 三温糖 米粉 ジャガイモ バター	884 35.5
14 金	牛乳 わかめ麦ご飯 だし巻き卵 きんぴらごぼう なめこののっべきい汁 ヨーグルト	牛乳 だし巻き卵 さつま揚げ 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト	ごぼう にんじん 枝豆 大根 なめこ ねぎ	わかめ麦ご飯 油 三温糖 ごま油 里いも でんぶん	791 32.0
17 月	牛乳 白飯 豚肉のオイスター炒め キムチ入りかきたま汁 キャンディチーズ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 絹豆腐 卵 チーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 小松菜 白菜 キムチ にら	白飯 油 三温糖 でんぶん ごま油	772 38.2
18 火	牛乳 カレーライス フルーツカクテルゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 ジャガイモ バター 小麦粉 カレールウ カクテルゼリー	911 24.6
19 水	牛乳 白飯 たらの香味ソース ほうれん菜の白和え さつま汁	牛乳 たら うす揚げ 鶏肉 みそ	にんにく しょうが ほうれん草 白菜 にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 油 三温糖 水あめ でんぶん ごま さつまいも	775 30.5
20 木	牛乳 ミルクロール クリスピーチキン ポテトサラダ かぶのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン かぶ キャベツ えのきだけ	ミルクロール 天ぷら粉 コーンフレーク 油 ジャガイモ マヨネーズ	860 31.2
21 金	牛乳 白飯 肉団子 もやし炒め あさり入り八宝菜	牛乳 鶏豚肉団子 あさり 豚肉	もやし にら にんじん しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	白飯 油 でんぶん ごま油	786 31.6
25 火	牛乳 どんどろけ飯 (いり豆腐ご飯) いもこん汁 鳥取県メニュー	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 うす揚げ 豚肉 みそ	干ししいたけ ごぼう にんじん ねぎ 大根 白菜	さくら飯 (大麦入り) ごま油 三温糖 里いも	756 33.1
	鶏肉のたつた揚げ プロッコリーサラダ いちごショートケーキ 中学3年生のみ 卒業お楽しみ給食	鶏肉	しょうが プロッコリー コーン いちご	でんぶん 油 米粉 ドレッシング ショートケーキ	1069 46.0
26 水	牛乳 白飯 焼きギョーザ くきわかめのナムル うずら卵入り味噌ラーメン	牛乳 ギョーザ くきわかめ 豚肉 赤みそ うずら卵 みそ	白菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが ねぎ	白飯 三温糖 ごま 中華めん 油 ごま油	793 27.6
27 木	牛乳 握りパン ポイルウインナー キャベツのサラダ さつまいものボトフ	牛乳 きな粉 ウインナー 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ 大根 えのきだけ パセリ	ミルク長コッペ グラニュー糖 油 三温糖 オリーブ油 さつまいも	824 32.0
28 金	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 ますの西京焼き 小松菜とうす揚げのおひたし けんちん汁	牛乳 しそひじき佃煮 ます 白みそ みそ うす揚げ 豚肉 木綿豆腐	しょうが にんじん 小松菜 白菜 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油	748 38.2