

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ます。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>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>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>・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食べることで、適量で満足感をえられる。</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>・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、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)

- ・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、ごまの香ばしさを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	日 曜	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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
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 	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 えのきたけ 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 	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 ハヤシルー 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 でんぷん 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 チキンのハーフ焼き 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 車心の卵とじ	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 干しいたけ 小松菜	白飯 油 ごま 三温糖 ごま油 車いも でんぷん	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 ヤンニョムチキン 韓国風のり和え ビーフンスープ	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 でんぷん 米粉 油 ごま油 三温糖 ビーフン	804	28.4
13	木	牛乳 バターロール ハンバーグのトマトソース 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 じゃがいも 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 なめこのっぺい汁 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 ごま油 里いも でんぷん	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 だけのこ 小松菜 白菜 キムチ なら	白飯 油 三温糖 でんぷん 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 パナナ	麦飯 油 じゃがいも 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 たららの香味ソース ほうれん草の白和え 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 でんぷん 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 えのきたけ	ミルクロール たぶら粉 コーンフレーク 油 じゃがいも 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 なら にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ だけのこ 白菜 チンゲンサイ	白飯 油 でんぷん ごま油	786	31.6
25	火	牛乳 どんとろけ飯 (いり豆腐ご飯) いもこん汁 	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 うす揚げ 豚肉 みそ	干しいたけ 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 ブロッコリーサラダ いちご ショートケーキ 	鶏肉	しょうが ブロッコリー コーン いちご	でんぷん 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 うす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 うすら卵 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 揚げパン ポイルウィンナー キャベツのサラダ さつまいものポトフ	牛乳 きな粉 ウィンナー 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ 大根 えのきたけ パセリ	ミルク長コップ 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