



# 2月給食だより

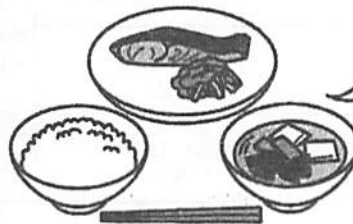
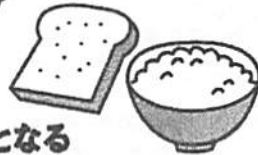


2019. 2月 輪島中学校

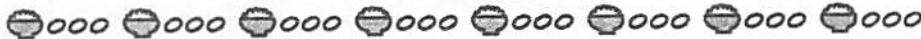
## 朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、  
脳のエネルギー源となる  
主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



## 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



ブロッコリー



にんじん



白菜



いちご



みかん



キウイフルーツ



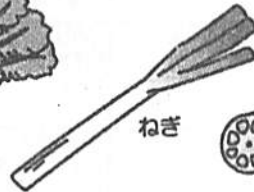
ほうれん草



春菊



大根



ねぎ



れんこん

## 2月3日 節分



大豆をいっただ豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ（ヤイカガシ）は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。



〜給食では、2月1日(金)に節分豆が出ます〜

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	17種* [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
2	1	金	手巻き寿司、牛乳、 のっぺい汁、 白玉ぜんざい、節分豆	牛乳、卵焼き、チーズ、 油揚げ、ウィンナー のり、小豆、節分豆	米、さといも、 片栗粉、餅、 砂糖	こんにゃく、きゅうり、 だいこん、にんじん、ねぎ	928	32.2	22.2
	4	月	ごはん、牛乳、 寄せ鍋風、 すき昆布の煮物、くだもの	牛乳、豚肉、イカ団子、 はんぺん、焼とうふ、 油揚げ、昆布	米、砂糖	はくさい、にんじん、 えのきたけ、しらたき、 ねぎ、たけのこ、バナナ	755	28.9	18.8
	5	火	ごはん、牛乳、 麻婆とうふ、 春雨のあえもの、チーズ	牛乳、とうふ、 豚ひき肉、 チーズ	米、油、砂糖、ごま油、 片栗粉、はるさめ、 ごま	たまねぎ、ねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 しいたけ、きゅうり、キャベツ	880	31.2	26.3
	6	水	ごはん、牛乳、肉じゃが、 ちくわのしょうが揚げ、 キャベツのごま酢あえ	牛乳、豚肉、 竹輪、油揚げ	米、じゃがいも、 砂糖、油、 片栗粉、ごま	にんじん、さやいんげん、 しらたき、たまねぎ、 しょうが、キャベツ	866	30.2	21.8
	7	木	豆パン、牛乳、 茎わかめのスープ、 焼きそば	牛乳、卵、 豚肉、 茎わかめ	豆パン、ごま油、 干し中華めん、油	えのきたけ、にんじん、ねぎ、 にら、にんにく、キャベツ、 もやし、たまねぎ、ピーマン	868	35.6	22.0
	8	金	ひじきごはん、牛乳、 味噌汁、いかの磯辺揚げ、 即席漬け	牛乳、ひじき、 油揚げ、鶏肉、 いか、青のり	むぎ飯、 じゃがいも、 薄力粉、片栗粉、油	にんじん、えのきたけ、 こまつな、キャベツ、 きゅうり、たくあん漬け	826	31.9	21.0
	12	火	ごはん、牛乳、 春雨スープ、酢豚、 マーラーカオ	牛乳、ささ身、 豚肉、 うずら卵	米、春雨、片栗粉、 さつま芋、油、砂糖、 マーラーカオ	にんじん、キャベツ、 しょうが、たまねぎ、 ピーマン、しいたけ、たけのこ	983	33.7	25.4
	13	水	ごはん、牛乳、かす汁、 ポテトのみそマヨネーズ焼き、 ブロッコリーのごまあえ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 とうふ、チーズ、 ウィンナー	米、ごま じゃがいも、 油、砂糖	こまつな、はくさい、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ、玉ねぎ ピーマン、ブロッコリー、毒天	887	30.3	28.8
	14	木	ミルク食パン、牛乳、ジャム たまごスープ、ハンバーグ、 野菜のソテー、デザート	牛乳、卵、 とうふ、 ハンバーグ	パン、ジャム 砂糖、油、 デザート	にんじん、えのきたけ、 ほうれん草、 キャベツ、コーン	769	35.8	27.0
	15	金	カレーライス、牛乳、 ひじきのマリネ、 デザート	牛乳、牛肉、 チーズ、 ひじき	むぎ飯、油 じゃがいも、 砂糖、デザート	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、きゅうり、 すりおろしりんご	958	26.9	30.3
	18	月	ごはん、牛乳、 とり野菜、切干大根の煮物、 くだもの	牛乳、 鶏肉、とうふ、 油揚げ	米、砂糖	はくさい、しらたき、にんじん、 えのきたけ、もやし、にんにく、 切干大根、えだまめ、オレンジ	766	29.6	21.2
	19	火	青菜ごはん、牛乳、 八宝菜、人参入り野菜かきあげ スパゲティサラダ	牛乳、いか、えび、 あさり、豚肉、 うずら卵	米、油、片栗粉、 かきあげ、 スパゲティ	青菜、たまねぎ、にんじん、 はくさい、こまつな、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅうり	957	32.7	34.3
	20	水	ごはん、牛乳、とうふのカレー煮、 きんぴらごぼう、 集中カスナック	牛乳、とうふ、 豚ひき肉、 竹輪	米、油、ごま、 砂糖、ごま油、 集中カスナック	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 こまつな、はくさい、にんにく、 しょうが、ごぼう、しらたき、 さやいんげん	916	33.8	29.1
	21	木	ココア揚げパン、牛乳、 五目うどん、 ハムサラダ	牛乳、鶏肉、 なると、油揚げ、 ハム	パン、油、砂糖 グラニュー糖、 粉砂糖、うどん	にんじん、こまつな、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、 赤ピーマン、黄ピーマン	869	31.1	36.3
	22	金	しそごはん、牛乳、 筑前煮、おひたし、 石川県産さつまいもクレープ	牛乳、鶏肉、 うずら卵、 竹輪	米、じゃがいも、 砂糖、油、ごま、 クレープ	しそ、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、たけのこ、 しいたけ、はくさい、こまつな	869	29.3	24.9
	25	月	ごはん、牛乳、 豚汁、石川県産豆アジ唐揚げ、 五目豆	牛乳、豚肉、焼とうふ、 豆アジ唐揚げ、 大豆、昆布	米、 さつまいも、 油、砂糖	にんじん、ねぎ、 だいこん、ごぼう、 こんにゃく	811	30.6	20.7
	26	火	ごはん、牛乳、 親子焼、春雨サラダ、 くだもの	牛乳、 鶏肉、あさり、 竹輪、卵	米、 じゃがいも、 車ふ、はるさめ	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、きゅうり、 キャベツ、オレンジ	825	28.1	23.1
	27	水	ごはん、牛乳、味噌汁、 ちくわの石垣揚げ、 切干大根と牛肉の炒めもの	牛乳、油揚げ、 わかめ、竹輪、 卵、牛肉	米、じゃがいも、 薄力粉、ごま、油、 砂糖、ごま油	切干しだいこん、にんじん、 ピーマン	820	28.7	23.4
	28	木	キャロットパン、牛乳、 エビボールスープ、 和風スパゲティ、デザート	牛乳、 エビボール、 鶏肉	キャロットパン、 スパゲティ、油、 砂糖、デザート	キャベツ、にんじん、 えのきたけ、たまねぎ、 ピーマン、しめじ、にんにく	862	31.5	26.2

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。