

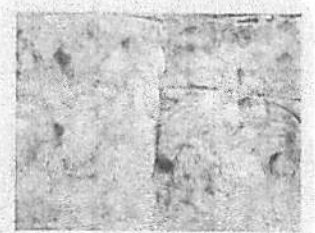


# 2月給食だより



## 献立コンクール優秀賞献立が1月24日(金)の給食に登場！！

輪島&石川の食材をふんだんに取り入れたスペシャル献立が給食で実現しました。当日の食材のうち、輪島ふぐを「能登半島・輪島わのしま食楽部」さんに提供していただきました。ありがとうございました。



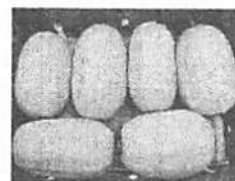
新甫さんから輪島ふぐのお話をききました

輪島ふぐ切り身

サザエごはん いしる風味  
石川の食材まるごと豚汁  
輪島ふぐ米粉揚げ ゆず風味  
そうめん南瓜のサラダ  
ブルーベリーゼリー 牛乳  
～1年2組田端晴菜さん考案～



のと115椎茸



そうめん南瓜



サザエ

## ★風邪予防に役立つ食べ物

### みかん



皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜（果肉を包む袋）には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。



### お茶

緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。

## ★風邪をひいてしまったら…

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものを取りましょう。



うどん



おかゆ



そうすい  
雑炊



やさしい  
野菜スープ

食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。



### 【水分補給のポイント】



### おすすめの食材



とうふ  
豆腐



たまご  
卵



しろみぎかな  
白身魚



ささみ



にんじん



りんご



ねぎ

あおな  
青菜(葉先)

だいこん  
大根

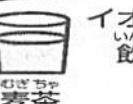


しょうが

### おすすめの飲み物



さゆ  
白湯



むぎちや  
麦茶



イオン  
飲料



りんご  
ジュース

※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

# 予 定 献 立 表

令和2年2月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
2	3	月	「節分メニュー」 手巻き寿司、牛乳のっぺい汁、 白玉ぜんざい、まめによるこぶ	のり、卵焼、チーズ、 ウインナー、牛乳、 油揚げ、小豆、 まめによるこぶ	米、さといも、 でん粉、 餅、砂糖	きゅうり、だいごん、 にんじん、ねぎ、 こんにゃく	961	32.3	25.3
	4	火	ごはん、牛乳、寄せ鍋風煮、 能登産ふくらぎ筍田揚げ、 すき昆布の煮物、 五郎島金時芋まんじゅう	牛乳、豚肉、イカ団子、 はんぺん、とうふ、 ふくらぎ、油揚げ	米、油、砂糖、 五郎島金時 芋まんじゅう	はくさい、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、 しらたき、たけのこ	864	39.1	22.9
	5	水	ビビンバ、牛乳、 とうふのスープ、 酢の物	牛肉、豚肉、牛乳、 とうふ、なると、 わかめ	むぎ飯、 砂糖、 油、ごま	しょうが、にんにく、ぜんまい、 もやし、ほうれん草、人参、ねぎ、 えのき茸、きゅうり、切干大根	733	31.3	19.7
	6	木	チーズパン、牛乳、 荳わかめのスープ、 イカ焼きそば	牛乳、チーズ、 卵、豚肉、 いか、荳わかめ	パン、油、 干し中華めん	えのきたけ、にんじん、にら、 にんにく、キャベツ、もやし、 たまねぎ、ピーマン	803	37.5	25.2
	7	金	麦ごはん、牛乳、とうふのカレー煮、 大豆とさつまいものごまからめ、 チーズ入りおひたし	牛乳、とうふ、 豚ひき肉、 大豆、チーズ	むぎ飯、油、鶏力粉、 さつまいも、 きび砂糖、ごま	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、キャベツ	908	33.6	29.5
	10	月	ごはん、牛乳、キムチ入りとり野菜、 ハムチーズピカタ、 切干大根の煮物	牛乳、鶏肉、 とうふ、 油揚げ	米、砂糖	はくさい、キムチ、にんじん、 えのきたけ、もやし、しらたき、 にんにく、切干大根、えだまめ	830	33.5	26.0
	12	水	ごはん、牛乳、かす汁、 干草焼き、 野菜のごまあえ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 とうふ、鶏ひき肉、 卵、ひじき	米、油、 砂糖、ごま	小松菜、大根、にんじん、ごぼう、 ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、みつば、 ブロッコリー、寒天	833	35.3	25.3
	13	木	「受験応援メニュー」 キャロットパン、牛乳、玉子スープ、 とんかつ、添え野菜、 集カスナック	牛乳、卵、 鶏肉、とうふ、 豚ロース	パン、鶏力粉、 パン粉、油、 集カスナック	にんじん、えのきたけ、 ほうれん草、 キャベツ、きゅうり	853	39.0	37.4
	14	金	カレーライス、牛乳、 ひじきのマリネ、 チョコデザート	豚肉、チーズ、 牛乳、ハム、 ひじき	むぎ飯、 じゃがいも、油、 砂糖、チョコプリン	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、すりおろしりんご、 きゅうり	918	28.4	27.5
	17	月	ごはん、牛乳、 トック（韓国風雑煮）、 ブルコギ、くだもの	牛乳、卵、 豚肉、 わかめ	米、もち、 ごま、油、 砂糖	にんじん、ねぎ、にんにく、 たまねぎ、たけのこ、 にら、くだもの	776	30.7	19.3
	18	火	ごはん、牛乳、八宝菜、 野菜しゅうまい、 スパゲティサラダ	牛乳、いか、あさり、 豚肉、うずら卵、 しゅうまい	米、油、 でん粉、 スパゲッティ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 こまつな、たけのこ、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅうり	882	33.6	26.5
	19	水	ごはん、牛乳、味噌汁、 ヤンニオンチキン、 野菜のナムル、デザート	牛乳、油揚げ、 わかめ、 鶏肉、ハム	米、じゃが芋、米粉、 でん粉、油、砂糖、 ごま、デザート	しょうが、すりおろしりんご、 にんにく、切干大根、 キャベツ、きゅうり、にんじん	925	34.1	30.9
	20	木	バターロール、牛乳、 野菜かき揚げうどん、 ハムサラダ	牛乳、鶏肉、 なると、油揚げ、 ハム	パン、 うどん、 砂糖、油	にんじん、ほうれん草、 ねぎ、きゅうり、 キャベツ、餃ピーマン	810	29.4	35.2
	21	金	ごはん、牛乳、石狩汁、 ニギスの唐揚げ、 五目豆	牛乳、鮭、 ニギス、 大豆	米、じゃがいも、 バター、油、 砂糖	にんじん、大根、 コーン、ねぎ、 ごぼう、こんにゃく	789	29.1	18.2
	25	火	ごはん、牛乳、マーボーとうふ、 春雨のあえもの、 マーラーカオ	牛乳、とうふ、 豚ひき肉、 ハム	むぎ飯、油、砂糖、 でん粉、はるさめ、 ごま、マーラーカオ	玉ねぎ、ねぎ、人参、にんにく、 しょうが、しいたけ、 きゅうり、キャベツ	880	30.6	27.4
	26	水	ごはん、牛乳、筑前煮、コロッケ、 水菜と白菜のごま酢あえ、 とろろ昆布	牛乳、鶏肉、 うずら卵、竹輪、 ハム、昆布	米、 じゃがいも、 砂糖、油、ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、 しいたけ、こんにゃく、 きょうな、はくさい	882	32.0	23.2
	27	木	ココア揚げパン、牛乳、 きのこコンチュー、 ミモザサラダ	牛乳、ベーコン、卵 生クリーム、ハム スキムミルク、鶏肉	パン、油、砂糖、 じゃが芋、バター、 米粉	にんじん、たまねぎ、にんにく コーン、キャベツ、胡瓜 しめじ、ブロッコリー	766	29.6	28.6
	28	金	ごはん、牛乳、 親子煮、おひたし、 くだもの	牛乳、 鶏肉、 竹輪、卵	米、 じゃがいも、 ふ、ごま	にんじん、たまねぎ、 きょうな、こまつな、 はくさい、くだもの	703	27.2	13.8

☆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、せっけんて手を洗いましょう。