



2月給食だより



2021. 2月 輪島中学校

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



給食人気メニュー

健康委員会でリクエスト給食のアンケートをとりました。学年ごとの人気順位です。

1年生

- 1位 ココア揚げパン・五目うどん・ブロッコリーサラダ・牛乳
- 2位 ナン・キーマカレー・ミモザサラダ・ヨーグルト・牛乳
- 3位 カレーライス・野菜サラダ・デザート・牛乳

2年生

- 1位 ナン・キーマカレー・ミモザサラダ・ヨーグルト・牛乳
- 2位 ココア揚げパン・五目うどん・ブロッコリーサラダ・牛乳
- 3位 ビビンバ・キムチスープ・春雨サラダ・牛乳

3年生

- 1位 ナン・キーマカレー・ミモザサラダ・ヨーグルト・牛乳
- 2位 ココア揚げパン・五目うどん・ブロッコリーサラダ・牛乳
- 3位 ビビンバ・キムチスープ・春雨サラダ・牛乳

人気メニューは、2月、3月の給食に出る予定です！

2月2日 節分です！

大豆から作られる食べ物



予定献立表

令和3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	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
2	1	月	ごはん、牛乳、粕汁、 チキンのチーズ焼き、 野菜のごまあえ	牛乳、豚肉、 油揚げ、 とうふ	米、 ごま、砂糖	小松菜、大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ、 ブロッコリー、糸寒天	775	34.2	24.3	2.2
	2	火	「 <u>節分給食</u> 」 そぼろ丼、牛乳、のっぺい汁、 白玉ぜんざい、白大豆きなこ	鶏挽肉、大豆ミート、 卵、牛乳、油揚げ、 小豆、白大豆きなこ	むぎ飯、油、砂糖、 さといも、 でん粉、餅	にんじん、小松菜、 こんにゃく、 大根、ねぎ	967	39.1	24.6	2.3
	3	水	ごはん、牛乳、韓国肉じゃが、 ちくわのしょうが揚げ、 おひたし	牛乳、牛肉、 竹輪	米、砂糖、油、 じゃがいも、 ごま、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、しょうが、 にんじん、いんげん、ねぎ、 しらたき、白菜、ほうれん草	896	33.2	23.4	3.1
	4	木	「 <u>リクエスト席1位</u> 」 ナン、牛乳、キーマカレー、 ミモザサラダ、 ヨーグルト	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、 チーズ、大豆、卵、 ハム、ヨーグルト	ナン、油、 じゃがいも、 砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、りんご、ピーマン、 キャベツ、胡瓜、 ブロッコリー、赤ピーマン	798	34.0	30.9	4.3
	5	金	「 <u>要給食生肉給食</u> 」 麦入りごはん、牛乳、たまごスープ、 とんかつ、添野菜、集中カスナック	牛乳、卵、 鶏肉、とうふ、 豚肉	むぎ飯、薄力粉、 パン粉、油、 集中カスナック	にんじん、えのきだけ、 ほうれん草、キャベツ、 きゅうり	897	36.1	32.1	2.1
	8	月	ごはん、牛乳、八宝菜、 揚げぎょうざ、 スパゲティサラダ	牛乳、いか、あさり、 豚肉、うずら卵、 餃子	米、油、 でん粉、 スパゲッティ	玉ねぎ、にんじん、白菜、 小松菜、しょうが、 にんにく、キャベツ、胡瓜	853	32.3	26.0	2.1
	9	火	「 <u>ふくの日給食</u> 」 サザエごはん、牛乳、すまし汁、 輪島ふぐの米粉揚げ、水菜の酢の物	さざえ、油揚げ、牛乳、 わかめ、なると、 とうふ、ふぐ	さくら飯、 米粉、油、 砂糖	にんじん、しめじ、 きょうな、はくさい	753	38.5	22.1	3.1
	10	水	「 <u>熊登生給食</u> 」 ごはん、牛乳、 熊登牛ビーフシチュー、 オムレツ、和風サラダ	牛乳、牛肉、 大豆ペースト、 ツナ	米、じゃがいも、 油、バター、 砂糖	玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー、トマト、 しめじ、にんにく、 胡瓜、大根	911	31.4	31.1	2.1
	12	金	「 <u>リクエスト3位</u> 」 ピピンパ、牛乳、キムチのスープ、 春雨のあえもの、 ボンテドーナツチョコ	牛肉、 牛乳、豚肉、 わかめ	むぎ飯、砂糖、油、 ごま、はるさめ、 ボンテドーナツ	しょうが、にんにく、もやし、 ほうれん草、にんじん、胡瓜、 えのきだけ、ねぎ、 にら、キムチ	854	29.0	27.7	3.2
	15	月	ごはん、牛乳、とり野菜、 いわし生姜煮、 切干大根の煮物	牛乳、鶏肉、 とうふ、 油揚げ	米、 砂糖	白菜、にんじん、えのきだけ、 しらたき、もやし、にんにく、 切干大根、えだまめ	782	39.6	19.8	3.3
	16	火	ごはん、牛乳、 石狩汁、ザンギ、 小松菜の千草あえ	牛乳、 鮭、鶏肉、 卵、ハム	米、じゃがいも、 バター、砂糖、油、 でん粉、薄力粉	にんじん、大根、コーン、ねぎ、 しょうが、にんにく、 小松菜、キャベツ	945	36.8	32.2	3.0
	17	水	ごはん、牛乳、寄せ鍋風煮、 はたはた唐揚げ、 すき昆布の煮物	牛乳、豚肉、イカ団子、 はんぺん、とうふ、 はたはた、油揚げ	米、米粉、 薄力粉、 油、砂糖	白菜、にんじん、しらたき、 えのきだけ、ねぎ、 たけのこ	856	38.0	27.5	3.0
	18	木	「 <u>リクエスト1位</u> 」 ココア揚げパン、牛乳、五目うどん、 ブロッコリーのごまあえ	牛乳、 牛肉、なると、 油揚げ	パン、油、 砂糖、うどん、 ごま	にんじん、小松菜、ねぎ、 ブロッコリー、 糸寒天	790	30.6	28.3	3.4
	19	金	「 <u>漁女探しサザエ給食</u> 」 サザエカレー、牛乳、 フレンチサラダ、デザート	さざえ、 チーズ、 牛乳、ハム	むぎ飯、 じゃがいも、 油、ゼリー	にんじん、玉ねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、 キャベツ、胡瓜	881	26.1	23.2	3.4
	22	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、 とうふ、豆アジ、 大豆、昆布	米、 さつまいも、 油、砂糖	にんじん、こんにゃく、 ねぎ、大根、ごぼう	820	31.6	21.3	1.9
	24	水	ごはん、牛乳、マーボーとうふ、 春雨の中華あえ、 マーラーカオ	牛乳、とうふ、 豚挽肉、 牛挽肉、ハム	むぎ飯、油、砂糖、 でん粉、はるさめ、 マーラーカオ	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 しいたけ、胡瓜、キャベツ	933	31.7	28.6	2.5
	25	木	チーズクッペ、牛乳、 たまごスープ、 イカ焼きそば	牛乳、 卵、とうふ、 いか	チーズクッペ、 干し中華めん、 油	にんじん、えのきだけ、 小松菜、キャベツ、 もやし、玉ねぎ	799	36.8	24.6	3.9
	26	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、 おひたし	牛乳、とうふ、 豚挽肉、大豆、 チーズ	むぎ飯、油、薄力粉、 さつまいも、 きび砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、 小松菜、白菜、にんにく、 しょうが、キャベツ	907	33.6	29.4	3.1

☆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アルコール消毒をしましょう。