

2022年2月 予定献立表 前半



佐久市学校給食浅科センター 小学校版

給食目標

「健康に良い食べ方を知ろう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤(あか)グループ 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン				
	おかず			色の濃い野菜	その他の野菜	炭水化物	脂質	
1・火	コッパン 牛乳 白身魚のパン粉焼き フレンチサラダ カレー風味スープ	めかじき	チーズ	パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッパン パン粉	オリーブ油 サラダ油	573 kcal 28.4 g 23.2 g 2.7 g
2・水	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かつお節のおひたし 矢島凍み豆腐のみそ汁 節分福豆	いわし 削り節 凍み豆腐 みそ 大豆	牛乳 にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 もやし 大根 えのきたけ	こめ かたくり粉 三温糖 じゃが芋	698 kcal 35.5 g 25.5 g 2.1 g		
3・木	コッパン 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ 豚ばらと白菜のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	フロコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ	コッパン 上白糖	サラダ油	531 kcal 27.9 g 20.3 g 2.6 g
4・金	ごはん 牛乳 ソースカツ せんキャベサラダ もずくのみそ汁	豚肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 もずく	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	こめ 小麦粉 パン粉 中ざら糖	サラダ油	660 kcal 30.1 g 19.2 g 2.9 g
7・月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ かみかみサラダ 豚汁 クレープ	鶏肉 さきいか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉	にんじん	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	こめ 小麦粉 かたくり粉 こんにやく クレープ	サラダ油	673 kcal 30.3 g 23.4 g 2.0 g
8・火	ソフト麺 牛乳 ミートソース スパイシービーンズ ほうれん草のサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ セロリ エリンギ もやし コーン	ソフト麺 三温糖 小麦粉 かたくり粉 上白糖	オリーブ油 バター サラダ油	671 kcal 29.3 g 25.4 g 2.2 g
9・水	ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き みちのくサラダ 矢島豆腐のみそ汁	鶏肉 ほたて いか 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	こめ 小麦粉	ごま バター サラダ油	581 kcal 28.4 g 19.6 g 1.9 g
10・木	じゃこのり 牛乳 ツナサラダ 野菜のポトフ トースト ほんかん	ツナフレーク ウィンナー のり	牛乳 じゃこのり チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 かぶ ぶなしめじ ほんかん	食パン じゃが芋	バター	636 kcal 29.7 g 26.0 g 3.5 g

今月の行事 **節分**

2月3日

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。
節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

いろいろな豆を食べよう

豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく、長い間保存することができる食品です。
日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などそのさまざまな加工食品があります。さまざまな料理で、おいしく豆を味わいましょう。

変身上手な大豆

大豆は変身上手！豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンBやビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな？

今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団> ながねぎ だいこん 矢島のしみどうふ とうふ

<浅科産> 五郎兵衛米 たまご

<佐久市産> みそ

2022年2月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校

給食目標 「健康に良い食べ方を知ろう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ たんぱく質（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日	主食	おかず	たんぱく質 無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質			
14月	ごはん	牛乳 レバーの中華揚げ もやしナムル 中華スープ チョコプリン	鶏肉 なると ぼたて たまご	牛乳 にら にんじん	生姜 にんにく コーン もやし きゅうり えのきたけ ぶなしめじ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 チョコプリン	ごま サラダ油 ごま油	694 kcal 31.3 g 23.2 g 2.7 g
15火	コッペパン	牛乳 パンネのトマトソース 大根とチキンのサラダ 鶏肉と野菜のスープ	ベーコン ササミフレーク 鶏肉	チーズ にんじん トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり えのきたけ	コッペパン パンネ 上白糖 じゃが芋	オリーブ油 ごま サラダ油	591 kcal 25.6 g 20.8 g 2.9 g
16水	ごはん	牛乳 牛丼の具 ずきつねサラダ けんちん汁	牛肉 油揚げ 削り節 豆腐	牛乳 牛肉 春菊 にんじん	玉ねぎ 白菜 生姜 ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 しらたき 三温糖 上白糖	ごま サラダ油	593 kcal 25.7 g 19.3 g 2.3 g
17木	コッペパン	牛乳 ひじきのサラダ やきそば いよかん	青大豆 ツナフレーク 豚肉	牛乳 ひじき 青のり にんじん ピーマン	ブロッコリー キャベツ レモン 玉ねぎ もやし いよかん	コッペパン 上白糖 中華麺	サラダ油	577 kcal 26.2 g 16.0 g 3.1 g
18金	麦ごはん	牛乳 毎月19日は食育の日 青ばつりドライカレー ごぼうのサラダ 大根スープ	豚肉 大豆 青ばつ ベーコン	牛乳 わかめ チンゲンサイ	にんにく 生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 えのきたけ	米 大麦 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま油 ごま ごま油	566 kcal 20.8 g 17.8 g 2.1 g
21月	ごはん	牛乳 ちくわの二色揚げ 切干大根とひじきのサラダ 道産子汁	ちくわ 青のり ひじき 鮭 みそ	牛乳 青のり ひじき	にんじん 切干大根 きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	米 小麦粉 三温糖 上白糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油 バター	618 kcal 25.5 g 16.8 g 2.6 g
22火	中華麺	牛乳 マーボーめん汁 煮卵 ほうれん草のナムル	豚肉 豆腐 みそ たまご	牛乳 にんじん にら ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ もやし	米 中華麺 三温糖 かたくり粉 上白糖	サラダ油 ごま油	622 kcal 31.8 g 21.9 g 3.5 g
24木	コッペパン	牛乳 かじきのバーベキュー風 しゃきしゃきポテトサラダ まいたけとあさりのスープ	めかじき ツナフレーク あさり	牛乳 にんじん 小松菜 わかめ	りんご きゅうり 白菜 たけのこ まいたけ ねぎ	コッペパン かたくり粉 三温糖 じゃが芋	サラダ油	569 kcal 29.1 g 19.6 g 3.2 g
25金	わかめ ごはん	牛乳 鶏ささみのレモン揚げ はるさめサラダ みぞれ汁 ミルメーク	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 にんじん	にんじん レモン キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 発芽玄米 かたくり粉 上白糖 はるさめ こんにゃく	サラダ油 ごま油	645 kcal 30.1 g 17.3 g 2.3 g
28月	ごはん	牛乳 サーモンの信州焼き おほかあえ 大根のみそ汁 いちご	鮭 みそ 削り節 油揚げ	牛乳 にんじん 小松菜	りんご キャベツ ごぼう 大根 ねぎ いちご	米 上白糖	ごま	583 kcal 27.0 g 18.7 g 1.9 g

防ごう! 未来の生活習慣病

生活習慣病って何?

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気。気がいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

糖尿病
インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症
血圧が高くなる病気で自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

健康な心と体をはぐむために...

栄養バランスの良い食事と、適度な運動と十分な睡眠を休養を心がけましょう。

