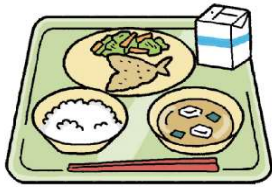


2月学校給食献立予定表

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 かや体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	木	メロンパン	牛乳	オニオンスープ マスタードチキンフリット ホイールマカロニのトマト煮	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 殺菌凍結卵 輪切りウインナー	スクールメロン 油 薄力粉 片栗粉 オリーブ油	たまねぎ ソニオン コーン ほうれん草 トマト	740	32.5
2	金	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 いわしのかば焼 白菜のごま和え 黒糖福豆	牛乳 かつお節パック 冷凍あさり 油揚げ 玄米みそ 麦みそ 黒糖福豆 いわしの開き澱粉付き	精白米 油 三温糖 すりごま	だいこん にんじん ほうれん草 しょうが もやし はくさい こまつな	665	27.9
5	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ちくわの石垣揚げ 幼①小② かみかみサラダ	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 油揚げ 焼き竹輪 さきいか	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 黒ごま 油 ごま ごま油 三温糖	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな きゅうり だいこん	599	27.9
6	火	わかめごはん	牛乳	あさりのみそ汁 さばのうまみ焼き 五目煮豆	炊き込みわかめ 牛乳 油揚げ かつお節パック 冷凍あさり 麦みそ 玄米みそ さば 鶏もも肉 ゆで大豆 さつま揚げ	精白米 三温糖 ごま油 すりごま 油	にんじん だいこん ほうれん草 たまねぎ しょうが ごぼう	665	32.6
7	水	キムタクごはん 神川中学校 希望献立	牛乳	いなかが汁 ローストチキン ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ チョコタルト	豚もも肉 牛乳 かつお節パック 生揚げ 玄米みそ 鶏もも肉	精白米 ごま油 ごま さといも こんにやく 三温糖 チョコタルト	白菜キムチ こねぎ きざみたたくあん ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ セロリ もやし ほうれん草	783	35.4
8	木	コッペパン 縦スライス	牛乳	野菜コンソメスープ ウインナーイタリアンソース 幼①小② フルーツクリーム和え	牛乳 ベーコン ウインナー 生クリーム	コッペパン 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ フルーツミックス	637	22.4
9	金	ごはん	牛乳	トマトキーマカレー 大豆と煮干しの揚げ煮 もやしサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 レバー そぼろ ゆで大豆 脱脂粉乳 かたくちいわし	精白米 油 米粉 薄力粉 三温糖 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん トマト もやし キャベツ	752	32.6
13	火	ごはん	ショア マスカット	にらたま汁 チキン南蛮 三色ナムル ナムルドレッシング	ショア マスカット かつお節パック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉 殺菌凍結卵	精白米 片栗粉 薄力粉 油 三温糖 タルタルソース 韓国ナムルドレッシング	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら しょうが もやし こまつな	612	25.5
14	水	 <p style="text-align: center;">手作り弁当の日</p> <p style="text-align: center;">お弁当を忘れずに持って来ましょう 牛乳もでないので、飲み物が必要な人は 持ってきましょう</p> 							
15	木	ココア 揚げパン	牛乳	ABCスープ 鶏肉のマスタード焼き プリン	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	コッペパン 油 上白糖 じゃがいも マカロニ ごま油 なめらかプリン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	642	24.1
16	金	ごはん	牛乳	なめこ汁 さばの西京揚げ 切干大根の炒め煮 ミルメーク	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 麦みそ さば西京漬 冷凍あさり ゆでたまご	精白米 片栗粉 油 三温糖 ミルメーク	にんじん 長ねぎ なめこ ほうれん草 切干大根	704	29.2
19	月	中華めん	牛乳	タンメンスープ 揚げギョーザ 幼①小② 神川野菜の中華和え	牛乳 豚もも肉 なると カットわかめ ギョーザ プレスハム	中華めん ごま油 油 ごま 三温糖	しょうが にんじん もやし キャベツ にら はくさい 長ねぎ きゅうり にんにく	609	24.1
20	火	ごはん	牛乳	白菜のみそ汁 鮭の明太マヨネーズ焼き スタミナ炒め	牛乳 かつお節パック 油揚げ 冷凍あさり 玄米みそ 麦みそ さけ 明太子チューブ 豚もも肉	精白米 マヨネーズ 油 三温糖	にんじん はくさい ほうれん草 しょうが もやし にら	601	30.3
21	水	カレー ピラフ	牛乳	ドリアソース 焼きウインナー 幼①小② ほうれん草とキャベツのサラダ 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン 調理用牛乳 するりん花豆 とろけるチーズ ウインナー	精白米 バター 油 ベシヤメルソース 米粉 和風ドレッシング	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ ほうれん草	727	22.5
22	木	ツイスト パン	牛乳	イタリアンスープ チキンのコーンフレーク焼き フロッコリーサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏むね肉	ツイストパン 油 三温糖 マヨネーズ コーンフレーク 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト パセリ フロッコリー	586	30.0
26	月	地粉 うどん	牛乳	田舎うどんの汁 たまご蒸しパン グリーンサラダ 和風ドレッシング ヨーグルト	牛乳 豚もも肉 油揚げ 煮干し粉末 脱脂粉乳 調理用牛乳 殺菌凍結卵 ヨーグルト	地粉うどん 油 蒸しパンミックス 上白糖 ごま 和風ドレッシング	ごぼう にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな ほうれん草 キャベツ きゅうり	675	26.3
27	火	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 鶏肉の照り焼き 上州きんぴら	牛乳 かつお節パック 生揚げ 玄米みそ 麦みそ 鶏もも肉	精白米 油 こんにやく 三温糖 ごま ごま油	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな しょうが ごぼう いんげん	631	28.1
28	水	ごはん	牛乳	春雨スープ 白身魚のチリソースかけ 肉野菜炒め	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 タラ澱粉付き 豚もも	精白米 油 カットはるさめ 三温糖 片栗粉	にんじん 長ねぎ えのきたけ にら しょうが キャベツ もやし	586	24.1
29	木	はちみつ パン	牛乳	クラムチャウダー チキンのチーズ焼き クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 ベーコン 冷凍あさり 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 鶏むね肉 とろけるチーズ	はちみつパン 油 米粉 じゃがいも オリーブ油 ベシヤメルソース パン粉 クルトン サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	692	34.6
給食回数 18回 ※太字の食材は、神川町の地産食材です。								2月の平均摂取量	
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	
								661	28.3
								650	21~32.5




給食だより



節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 <p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p>  <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き</p>  <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p>  <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにゃく</p>  <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	



あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつかられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p> 	<p>よく体を動かす</p> 	<p>水分を十分にとる</p> 	<p>便意を我慢しない</p> 
---	--	--	---

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

● 食物繊維の多い食品



野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類

● 発酵食品



ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物