

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	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	水	ごはん	牛乳	肉じゃが ほっけの塩焼き オレンジ1/4	牛乳 豚もも肉 塩ほっけ	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん オレンジ	613	28.4	
2	木	メロン パン	牛乳	野菜コンソメスープ 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 ウィンナー 殺菌凍結卵	スクールメロン 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト	731	32.3	
3	金	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 いわしのかば焼 白菜のおひたし ポトルしょうゆ 黒糖福豆	牛乳 かつお節バック 冷凍あさり 生揚げ 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	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	644	27.7	
6	月	地粉 うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ 幼①小② わかめサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 かつお節バック 豚もも油揚げ 焼き竹輪 あおのり カットわかめ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり	609	26.3	
7	火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 さばのみそ焼き 五目煮豆	牛乳 かつお節バック 冷凍あさり 油揚げ 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 油 三温糖	にんじん だいこん ほうれん草 しょうが ごぼう	668	33.4	
8	水	ごはん	牛乳	たまごスープ 春巻き チンジャオロース ミルメーク	牛乳 卵 豚もも肉	精白米 片栗粉 油 三温糖 ミルメーク	たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 春巻き しょうが たけのこ 干しいたけ ビーマン	618	24.2	
9	木	コッペパン 縦スライス	牛乳	ABCスープ ウィンナー イタリアンソース 幼①小② フルーツヨーグルト和え	牛乳 ベーコン ウィンナー プレーンヨーグルト	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ 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 みかん もも バイン	607	22.3	
10	金	ごはん 神泉小学校 希望献立	牛乳	野菜カレー 鶏肉の唐揚げ② かみかみサラダ	牛乳 脱脂粉乳 鶏もも肉 殺菌凍結卵 さきいか	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 片栗粉 ごま ごま油 三温糖	たまねぎ にんじん チャツネ しょうが きゅうり だいこん	784	30.2	
13	月	中華めん	牛乳	キムチ入り担々麺スープ 揚げギョーザ 幼①小② もやしサラダ 和風ドレッシング グレープゼリー	牛乳 豚ひき肉 麦みそ ギョーザ	中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 和風ドレッシング グレープゼリー	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ もやし チンゲン菜 キャベツ	740	25.2	
14	火	ごはん	ジョア プレーン	にらたま汁 チキン南蛮 神川野菜の中華和え	ジョア プレーン かつお節バック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉 殺菌凍結卵 プレスハム	精白米 片栗粉 薄力粉 油 三温糖 タルタルソース ごま ごま油	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら しょうが もやし きゅうり にんにく	635	26.6	
15	水	手作り弁当の日  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 								
16	木	ココア 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ 鶏肉のマスタード焼き プリン	牛乳 豚もも肉 なると 鶏もも肉	コッペパン 油 上白糖 ワンタンの皮 ごま油 なめらかプリン	にんじん 長ねぎ もやし にら	665	26.9	
17	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	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 麦みそ さば西京漬 あさり 油揚げ	精白米 片栗粉 油 三温糖	にんじん 長ねぎ なめこ ほうれん草 切干大根	680	29.5	
20	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 玉ねぎドレッシング ヨーグルト	牛乳 豚もも肉 油揚げ 煮干し粉末 脱脂粉乳 殺菌凍結卵 ヨーグルト	地粉うどん 油 ごま 蒸しパンミックス 上白糖 玉ねぎドレッシング	ごぼう にんじん まいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	719	27.5	
21	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 かつお節バック 油揚げ あさり 玄米みそ 麦みそ さけ 明太子 豚もも肉	精白米 マヨネーズ 油 三温糖	にんじん はくさい えのきたけ ほうれん草 しょうが もやし にら	616	31.3	
22	水	ごはん	牛乳	中華スープ 酢豚 フルーツ杏仁	牛乳 ベーコン カットわかめ 豚もも肉	精白米 油 ごま 片栗粉 三温糖 やわらか杏仁豆腐	にんじん もやし 長ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ビーマン みかん もも バイン	669	23.5	
24	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 大豆と煮干しの揚げ煮 ほうれん草とキャベツのサラダ 香味塩ドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 するりん花豆 ゆで大豆 かたくちいわし	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖 香味塩ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ ほうれん草	725	28.9	
27	月	中華めん	牛乳	コーンみそラーメンスープ ウィンナードッグ 海藻サラダ パンパンジードレッシング	牛乳 豚もも肉 麦みそ ウィンナー 海藻ミックス カットわかめ	中華めん 油 薄力粉 ホットケーキミックス パンパンジードレッシング	しょうが にんじん もやし コーン はくさい 長ねぎ にら キャベツ きゅうり	679	25.9	
28	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 かつお節バック 生揚げ あさり 玄米みそ 麦みそ 鶏もも肉	精白米 油 こんにゃく 三温糖 ごま いりり 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	635	29.0	
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	669	27.6
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	650	27.0



給食だより



今月の給食目標は「



」です!

みなさんは食事のマナーに気をつけていますか？食事のマナーは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないためや自分自身の健康を守るために必要なものです。食事の時にマナーに気をつけると、こぼさずきれいに食べられます。食事のマナーのポイントをまとめたので、きちんとできているか見直してみましょう！

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



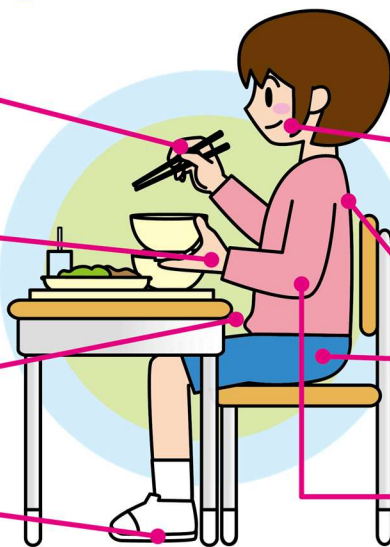
おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



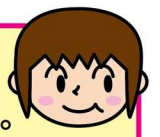
机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。



- ✗ クチャクチャと音をさせない。
- ✗ 食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。



2月3日は節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。



種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。