

令和5年度 2月学校給食予定献立表

大野・内海・異幼稚園、大野・内海・異小学校、第三・異中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	木	パン、牛乳 ポトフ ブロッコリーのマヨおかかあえ	666	722	ぎゅうにゅう、ウインナー かつおぶし	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ブロッコリー
2	金	ごはん、牛乳 いわしフライ、変わりおひたし 大豆入りみそ汁	672	751	ぎゅうにゅう、ひじき いわしフライ、だいた みそ	ごはん こめあぶら とんかつソース	にんじん、キャベツ、ほうれんそう だいこん、こんにゃく、ねぎ
4	日	ナン、オレンジジュース キーマカレー 海藻サラダ	515		ぶたミンチ かいそうミックス	ナン、じゃがいも カレールウ ドレッシング オレンジジュース	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり
5	月	小学校 日曜参観 振替休日 給食はありません。					
6	火	パン、牛乳 鶏肉と厚揚げのチリトマト煮 かみかみサラダ	677	785	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ ごぼう、コーン、きゅうり
7	水	ごはん、牛乳 高野豆腐のオランダ煮 水菜のはりはりサラダ	645	746	ぎゅうにゅう、とりミンチ こうやどうふ、ツナ	ごはん こめあぶら じゃがいも オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、グリーンピース みずな、キャベツ
8	木	パン、牛乳 メンチカツ、ポイルキャベツ ABCマカロニスープ	684	764	ぎゅうにゅう、メンチカツ ウインナー	パン、こめあぶら とんかつソース マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、コーン
9	金	わかめごはん、牛乳 筑前煮、かぶの昆布あえ	581	670	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、ひらてん しおこんぶ	ごはん、さといも	にんじん、れんこん、こんにゃく ごぼう、いんげん、かぶ、キャベツ
12	月	建国記念の日 振替休日					
13	火	パン、牛乳 白身魚のフライ、添え野菜 コンソメスープ	644	719	ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ	パン、こめあぶら とんかつソース	きゅうり、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ、しめじ
14	水	ハヤシライス、牛乳 グリーンサラダ オレンジゼリー	648	743	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ	ごはん ハヤシライスルウ オリーブオイル オレンジゼリー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しめじ、グリーンピース、キャベツ ほうれんそう
15	木	パン、牛乳 ペンネアラビアータ コールスローサラダ	631	730	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ	パン、マカロニ オリーブオイル こめあぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、コーン
16	金	ごはん、牛乳 おでん、おかかあえ ゆかりのふりかけ	613	707	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ちくわ ひらてん、かつおぶし	ごはん	にんじん、だいこん、こんにゃく もやし、こまつな、ゆかりのふりかけ
19	月	マーボー丼、牛乳 春雨サラダ	627	725	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ とうふ、あかみそ	ごはん、はるさめ かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ
20	火	パン、牛乳 和風スープスパ お豆と野菜の梅しそサラダ マーマレードジャム	644	737	ぎゅうにゅう、ベーコン だいた、ささみ	パン、スパゲティ マーマレードジャム	にんじん、たまねぎ、キャベツ エリンギ、えだまめ、ねりうめ、ゆかり
21	水	カツカレー、牛乳 イタリアンサラダ	783	886	ぎゅうにゅう、ヒレカツ ぶたにく	ごはん、じゃがいも カレールウ ドレッシング こめあぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース もやし、キャベツ
22	木	パン、牛乳 根菜のクリーム煮 レモンドレッシングのサラダ	642	743	ぎゅうにゅう、とりにく	パン、さつまいも シチュールウ オリーブオイル	にんじん、れんこん、はくさい グリーンピース、キャベツ、きゅうり
23	金	天皇誕生日					
26	月	トリニータ丼、牛乳 豆乳坦々スープ	662	767	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ぶたミンチ とうふ、とうにゅう、みそ	ごはん、ごま こめあぶら ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、にら もやし、こまつな
27	火	パン、牛乳 肉団子と白菜のスープ かぼちゃサラダ	634	733	ぎゅうにゅう、にくだんご	パン、はるさめ ドレッシング	にんじん、はくさい、たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、コーン
28	水	変わり手巻き 牛乳、豚汁	645	745	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ひじき、ツナ、ぶたにく とうふ、みそ、てまきのり	ごはん、こめあぶら ら、たまごをつかっ ていないマヨネー ズ	にんじん、いんげん、コーン、きゅうり だいこん、はくさい、ねぎ
29	木	パン、牛乳 上海風焼きそば フルーツポンチ	745	867	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん ソーダゼリー	にんじん、たまねぎ、もやし ほししいたけ、ちんげんさい みかん、もも、パイナップル

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

2月 給食だよ!

食事マナーを守って食べよう。

今月の行事 節分

どうして節分に豆をまくの?

五穀のうちの一つ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、災いや病氣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。節分の日には、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?



食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事することで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするために、マナーを守ることは大切です。みなさんは、マナーを守って食事をしていますか?一度、見直してみよう。

家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べよう。

- 茶わんや汁わんは持って食べる
- 食べている途中で話さない
- 立ち歩かないで座って食べる
- ふざけくさい会話はしない

生活習慣病予防月間 食生活を見直そう!

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかり。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。