

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に

裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=1初年	P=37ハク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

<p>こんだて</p> <p>給食目標 寒さに負けない身体をつくろう</p> <p>栄養目標 大豆製品について知ろう</p> <p>鬼は外~!</p>	<p>1(火) ★旧正月こんだて</p> <p>牛乳 もずくのたきこみごはん 赤魚のごまみそ焼き いそあえ ジーマーミーどうふ</p>	<p>2(水)</p> <p>牛乳 麦ごはん 島野菜カレー パパイアサラダ</p>	<p>3(木) ★節分こんだて</p> <p>牛乳 とりめし だいこんのゆずあえ いわしのうめ煮 せつぶん豆</p>	<p>4(金)</p> <p>牛乳 あげパン コブサラダ 冬瓜の豆乳ポタージュスープ</p>
あか	牛乳,ぶた肉,白かまぼこ,こんぶ,もずく,赤魚,みそ,のり	牛乳,とり肉,ぶたレバー,糸かまぼこ	牛乳,とり肉,うすあげ,白かまぼこ,いわし,大豆	牛乳,きな粉,ベーコン,いんげん豆,豆乳
き	米,油,ごま,さとう,ピーナッツ,でん粉	米,麦,じゃがいも,油,米粉,乳なしマーガリン,ノンエッグマヨネーズ,さとう,ごま	米,油,さとう,でん粉	パン,アーモンド,さとう,黒糖,油,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,ドレッシング,米粉,乳なしマーガリン
みどり	しいたけ,にんじん,えだ豆,こまつな,もやし,キャベツ,しょうが	たまねぎ,にんじん,金葉にんじん,なす,ズッキーニ,にんにく,トマト,パパイア,キャベツ,きゅうり	ごぼう,にんじん,しいたけ,えだ豆,だいこん,はくさい,ゆず,うめぼし,しその葉	ブロッコリー,カリフラワー,黄ピーマン,赤ピーマン,とうがね,たまねぎ,マッシュルーム,コーン,パセリ
栄養価	E 502 P 24.2 F 15.6	E 642 P 19.9 F 21.3	E 559 P 24.6 F 18.5	E 600 P 20.8 F 23.8
こんだて	7(月) 牛乳 ごはん チヂンニイリチー なかみ汁 たんかん	8(火) 牛乳 ごはん ホイコーロー ちゅうか風コンスープ	9(水) 牛乳 麦ごはん ほきの洋風みそ焼き ツルツルいため 豆乳みそ汁	10(木) 牛乳 和風スパゲティー えだ豆ととうふのミンチカツ カラフルコーンサラダ
あか	牛乳,牛肉,なかみ,ぶた肉	牛乳,ぶた肉,みそ,とり肉,卵,とうふ	牛乳,ほき,みそ,ベーコン,うすあげ,豆乳	牛乳,ぶた肉,ベーコン,とり肉,とうふ
き	米,さとう,油	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油	米,麦,ノンエッグマヨネーズ,油,さとう,ごま油,ごま	スパゲティ,オリーブ油,油,さとう,でん粉,米粉,パン粉,ドレッシング
みどり	島にんじん,たまねぎ,にんにくの葉,にんにく,こんにゃく,しいたけ,しょうが,たんかん	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,黄ピーマン,たけのこ,しょうが,にんにく,コーン,木くらげ,ねぎ	パセリ,こんにゃく,にんじん,こまつな,もやし,コーン,にんにく,だいこん,はくさい,ねぎ	にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,しいたけ,マッシュルーム,こまつな,黄ピーマン,にんにく,えだ豆,アスパラガス,コーン,キャベツ,きゅうり
栄養価	E 500 P 21.8 F 13.2	E 563 P 21.9 F 15.2	E 563 P 23.2 F 15.8	E 545 P 24 F 20.6
こんだて	14(月) ★バレンタインこんだて 牛乳 メキシカンライス 冬やさいサラダ ハートのチョコプリン	15(火) 牛乳 麦ごはん キャベツのゆかり和え 島だいこんのおでん	16(水) ★旧十六日こんだて 牛乳 きびごはん ぶた肉のシーカーサーみそ焼き わかめの和え物 イナムドウチ	17(木) 牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン 大根のナムル 春雨スープ
あか	牛乳,ぶた肉,ウインナー,えび,とり肉,豆乳	牛乳,とり肉,ミニウインナー,かんもどき,あつあげ,ちくわ,うずらの卵	牛乳,ぶた肉,みそ,わかめ,糸かまぼこ,うすあげ,カステラかまぼこ	牛乳,とり肉
き	米,油,ごま,さとう,ココア,でん粉	米,麦,ドレッシング,じゃがいも	米,もちぎび,さとう,ごま油,ごま	米,麦,米粉,でん粉,油,ごま,ごま油,さとう,春雨
みどり	にんじん,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,マッシュルーム,トマト,キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,れんこん,レモン	キャベツ,きゅうり,にんじん,しそ,さとう,だいこん,こんにゃく	シーカーサー,きゅうり,キャベツ,こんにゃく,しいたけ	にんにく,しょうが,長ねぎ,だいこん,バクチョイ,にんじん,しいたけ,ほうれん草,たけのこ
栄養価	E 522 P 17.5 F 15.2	E 567 P 22.5 F 15.9	E 633 P 28.2 F 19.6	E 635 P 22.1 F 21
こんだて	21(月) 牛乳 麦ごはん 米粉ハヤシライス ごまじゃこサラダ	22(火) 牛乳 麦ごはん きんぴら肉だんご かぼちゃのそぼろあんかけ 魚そうめん汁	23(水) 天皇誕生日 おたんじょうびおめでとう	24(木) 牛乳 からし菜ジュース さばのゆずみそ煮 チンゲンサイのごま和え
あか	牛乳,牛肉,ぶたレバー,いんげん豆,チリメン	牛乳,ぶた肉,とり肉,糸かまぼこ	牛乳,ぶた肉,白かまぼこ,こんぶ,みそ,さば	牛乳,とり肉,うすあげ,ナルト,みそ,チーズ
き	米,麦,油,米粉,乳なしマーガリン,さとう,ドレッシング	米,麦,油,さとう,ごま,でん粉,ラード	米,油,さとう,米粉,ごま	うどん,油,じゃがいも,ごま,ドレッシング,ノンエッグマヨネーズ,さとう,コンスターチ,もち粉
みどり	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,グリーンピース,トマト,きゅうり,だいこん,赤ピーマン	ごぼう,たまねぎ,にんじん,りんご,しょうが,にんにく,かぼちゃ,えだ豆,ねぎ,しいたけ	しいたけ,からし菜,にんじん,ゆず,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり	たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな,長ねぎ,しいたけ,きゅうり
栄養価	E 565 P 21.6 F 13.6	E 614 P 21.8 F 18.3	E 582 P 24.6 F 23.1	E 431 P 20.3 F 16.1
こんだて	28(月) 牛乳 やき肉どん (麦ごはん) 県産レタスのスープ	節分と大豆 今年節分は2月3日です。節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけを言うようになりました。節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追い払うという意味があるのです。		
あか	牛乳,牛肉,かんてん,卵,白かまぼこ			
き	米,麦,さとう,油,ごま,でん粉,ごま油			
みどり	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,黄ピーマン,にんにくの葉,エリンギ,レタス,しいたけ,こんにゃく			
栄養価	E 543 P 21.4 F 13.1			

給食だより 2月



節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

大豆に含まれる成分

※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり

たんぱく質	33.8g
脂質	19.7g
炭水化物	29.5g
灰分	4.7g
水分	12.4g
うち食物繊維	17.9g
エネルギー	422kcal

【日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）より】

- ### 注目したい微量成分
- 鉄……………貧血を予防する
 - カルシウム……………骨や歯をつくる
 - ビタミン B1……………糖質をエネルギーに変える
 - ビタミン B2……………体の成長を助ける
 - レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
 - 大豆イソフラボン…更年期障害・骨粗しょう症予防
 - 大豆サポニン…抗酸化作用、血中脂質を減らす

感染症を予防しよう!

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活発になる季節です。新型コロナウイルスもまだまだ気を付けなければいけません。

ウイルスの感染を防ぐには、手洗いうがいを徹底し、マスクを着用するという、基本的な感染対策を続けることが大切です。また、食事と睡眠をしっかり取って、ウイルスに負けない丈夫な体を作りましょう。

体調をくずしてしまったら…

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスのよい食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

体調不良のときにオススメの食事

★食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化によいものを選びましょう。

