

※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

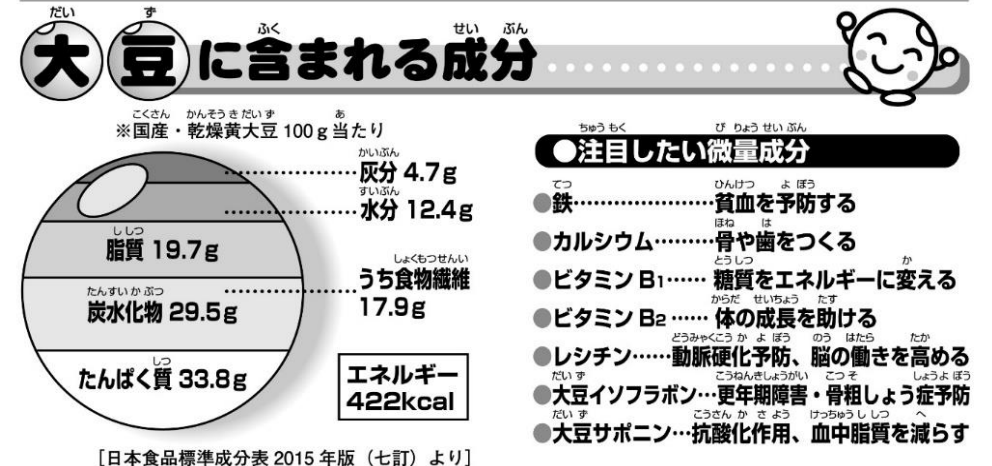
学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

# 給食だより 2月

こんだて	給食目標 寒さに負けない身体をつくろう	1(火) ★旧正月こんだて 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	2(水) 牛乳 麦ごはん 島野菜カレー パパイアサラダ	3(木) ★節分こんだて 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	4(金) 牛乳 あげパン コブサラダ 冬瓜の豆乳ポタージュスープ
	栄養目標 大豆類、大豆製品について知ろう	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
あか	鬼は外~!	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
き			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、とうがんと、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、パセリ
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			
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 ちゅうか風コンソープ	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	11(金) 建国記念の日
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	18(金) 牛乳 なかよしパン キャベツとコーンのサラダ いんげん豆の豆乳シチュー いちご
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	牛乳、とり肉、いんげん豆、豆乳
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、もちきび、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	パン、ドレッシング、じゃがいも、乳なしマーガリン、米粉
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	キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセリ、いちご
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	E 549 P 22.9 F 17.7
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	25(金) 牛乳 みそにこみうどん シャキシャキサラダ チーズだいふく
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、ぶた肉、うすあげ、ナルト、みそ、チーズ	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(ことし)の節分(せつぶん)は2月3日(がつ)です。節分(せつぶん)は季節(きせつ)の変わり目(め)に災(わざ)いを追い払(お払い)う行事(ぎょうじ)です。節分(せつぶん)は、もともと立春(りっしゅん)、立夏(りつか)、立秋(りっしゅう)、立冬(りつとう)の前の日(ひ)のことで、それぞれの季節(きせつ)のかわる節目(せまぶし)を指(さ)しましたが、次第(しだい)に立春(りっしゅん)の前の日(ひ)のことで言うようになりました。		節分(せつぶん)に豆(まめ)をまくのは、古来(こらい)から豆(まめ)には霊力(れいりよく)があると信じ(しんじ)られているから、豆(まめ)をまくことで、鬼(おに) (病気(びょうき)や災(わざ)いなど)を追い払(お払い)うという意味(ごい)があるのです。	
あか	牛乳、牛肉、かんてん、卵、白かまぼこ	おたんじょうびおめでとう		牛乳、ぶた肉、白かまぼこ、こんぶ、みそ、さば	
き	米、麦、さとう、油、ごま、でん粉、ごま油	おたんじょうびおめでとう		米、油、さとう、米粉、ごま	
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	おたんじょうびおめでとう		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	
栄養価	E 543 P 21.4 F 13.1			E 582 P 24.6 F 23.1	



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。



- 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。

