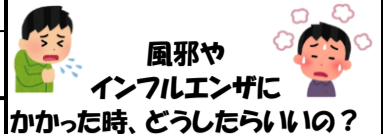




☆今月のテーマ☆
冬の健康と食事について考えよう②

12月に「体の調子を整える栄養素」についてお伝えしましたが、元気に過ごせていますか。今月は、3年生が受験を控えていることもあり、風邪や感染症から早く回復するための食事を意識した献立にしています。

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施	
		(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもにビタミンC 緑黄色野菜	おもにビタミンD その他の野菜・きのこ・果物		おもに脂質 油脂	清水
1 木	ごはん					米	770	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	いわしのかば焼き 小松菜のごま酢あえ だご汁	いわし			生姜 もやし	でんぷん・砂糖 砂糖 ごま			
2 金	セルフ恵方巻 (麦ごはん+ツナマヨ+のり)		ツナ			米・麦	716	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	白菜の甘酢 鬼よけ汁		昆布	人参	白菜	砂糖 ごま			
5 月	丸パン					パン	736	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	チキンカツ 豆腐サラダ 春雨スープ	鶏肉			ほうれん草	コーン・もやし 砂糖 油・ごま油			
6 火	麦ごはん					米・麦	774	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものそぼろ煮 焼きししゃも ひじきあえ	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖 油			
7 水	玄米パン					パン	736	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	白菜のクリーム煮 じゃこ豆サラダ 手作りりんごゼリー	ベーコン・鶏肉・いんげん豆	人参	白菜・玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油 砂糖 油			
8 木	ごはん					米	703	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	きびなごフライ ナッツ和え 具うどん		きびなご		ほうれん草・人参	キャベツ 砂糖 カシューナッツ			
9 金	たんぱく質豊富スタミナカレー	豚肉・大豆	スキムミルク・チーズ	人参	玉ねぎ・にんにく・ 生姜・りんごピューレ	米・麦・じゃが芋	872	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	温野菜サラダ さつまいものごまはちみつ和え			人参	キャベツ・大根	砂糖 油			
献立コンクール入選 二岡中3年生の作品									
13 火	麦ごはん					米・麦	810	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	レバーとミートボールの揚げがらめ ごまネーズ和え かきたま汁	鶏レバー・ミートボール		チンゲン菜	もやし	でんぷん・砂糖 ごま・ノンエッグマヨネーズ			
14 水	コッパン					パン	732	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン 水菜サラダ 野菜のスープ煮	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく 大根	砂糖 油 砂糖 油			
15 木	ごはん					米	722	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	みそおでん ほうれん草の甘酢あえ 手作りふりかけ	鶏肉・うずら卵・厚揚げ・ 竹輪・みそ・かつおだし	昆布だし	人参	大根	こんにゃく・ じゃが芋・砂糖			
16 金	麦ごはん					米・麦	741	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	魚の南蛮漬け ざぜん豆 大根と油揚げのみそ汁	ホキ		人参	玉ねぎ	小麦粉 だんご・砂糖 黒糖・砂糖			
19 月	丸パン					パン	776	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	ホキフライ グリーンサラダ コーンと卵のスープ	ホキ		小松菜	キャベツ・玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋・でんぷん			
20 火	麦ごはん					米・麦	774	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	さばのソース煮 もやしの昆布あえ 焼きねぎのみそ汁	さば		生姜	もやし	砂糖 ごま			
21 水	パイパン					パン	755	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	焼きそば ブロッコリーサラダ フルーツミックス	豚肉・かまぼこ・粉かつお	青のり	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・ もやし・にんにく・生姜	スバゲッティ 砂糖 油 油 カクテルゼリー			
22 木	ごはん					米	778	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐 春菊ともやしのナムル 一食のり佃煮	豚肉・大豆・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・ しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん ごま油・油 砂糖 ごま油			
26 月	ミルクパン					パン	772	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	ビーフシチュー ナッツとごぼうのかりかりサラダ はるか	牛肉	チーズ	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ	じゃが芋 砂糖 油・アーモンド			
27 火	麦ごはん					米・麦	810	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	大根と厚揚げの煮物 春雨の酢の物 いりごと大豆の香りとえ	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	大根・玉ねぎ	こんにゃく・砂糖・でんぷん 春雨・砂糖 砂糖 油			
28 水	揚げパン					パン・砂糖	774	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	タイビーエン 人参サラダ	豚肉・かまぼこ・うずら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ	春雨 砂糖 油 油			
29 木	れんこんピピンパ舞(肉)	牛肉・豚肉・みそ・卵		ねぎ	れんこん・しいたけ・生姜・にんにく	米・砂糖	739	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳						
	れんこんピピンパ舞(ナムル) 白菜と鶏団子の中華スープ			人参・ほうれん草	もやし	砂糖 ごま油・ごま			
献立コンクール入選 二岡中3年生の作品									



風邪や
インフルエンザに
かかった時、どうしたらいいの？

①消化の良いものを
食べよう

細菌やウイルスと戦っている体は、胃腸の消化機能が低下しているため、胃腸に負担をかけない消化の良いものを食べましょう。

②体を温めるものを
食べよう

細菌やウイルスと戦う白血球は、37℃～38℃で最も活発に働きます。体を温めることで白血球の動きが良くなります。

③ビタミン豊富なものを
食べよう

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を保護する働きがあります。ビタミンCは抵抗力を高めます。ビタミン豊富な野菜や果物を食事に取り入れましょう。

④水分や休養を
しっかりとろう

発熱や下痢をすると、体から多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。また、細菌やウイルスと戦うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。

旬の食材で風邪を
吹き飛ばそう！

冬が旬の食材には、体を温める効果があるものやビタミンを豊富に含むものがたくさんあります。旬の食材を食べることも風邪からの早期回復につながります。

2月の市産品活用予定

ねぎ 小松菜 チンゲン菜
ほうれん草 さつまいも
ブロッコリー

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

