



2月分 学校給食献立表 「冬の食事と健康について考えよう」



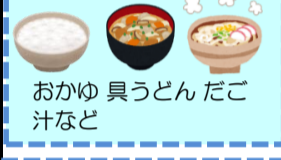
西原共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名					kcal たんぱく質	有・無 山	西原	12月には、「体の調子を 整える栄養素」についてお伝え しましたが、体調をくずさず元気に過 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。	
			(赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもに無機質	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物	おもにビタミンC	おもに脂質					
1	木	ごはん 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	牛乳	人参	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油	778	① ② ③	① ② ③	
2	金	セルブ恵方巻 牛乳 白菜の甘酢 鬼よけ汁	ツナ 味の旅 節分 豚肉・大豆・焼豆腐・みそ	のり 牛乳 昆布 いりこ(出し)	人参 ねぎ	白菜 大根・ごぼう・生姜	砂糖	じゃが芋・こんにゃく 油	734 33.5	① ② ③	① ② ③	
5	月	丸パン 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 卵・ベーコン	牛乳	小松菜 人参	キャベツ・玉ねぎ コーン・玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	油 油 油	776 31.4	① ② ③	① ② ③	
6	火	麦ごはん 牛乳 大根と厚揚げの煮物 春雨の酢の物 一食のり佃煮	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ	牛乳	人参	大根・玉ねぎ きゅうり・キャベツ	こんにゃく・砂糖・でんぷん 春雨・砂糖	油	749 29.6	① ② ③	① ② ③	
7	水	玄米パン 牛乳 白菜とうすら卵のクリーム煮 じゃこ豆サラダ みかんゼリー	カル太郎デー ベーコン・うすら卵・いんげん豆 大豆	牛乳	人参 小松菜	白菜・玉ねぎ キャベツ	マカロニ・じゃが芋 砂糖	油 油	812 33.5	① ② ③	① ② ③	
8	木	ごはん 牛乳 さばのソース煮 ごまネーズ和え かきたま汁	さば 卵・かまぼこ・かつお節(出し)	牛乳	チンゲン菜 人参・ねぎ	生姜 もやし 玉ねぎ・しいたけ	砂糖	じゃが芋・でんぷん ごま・ノンエッグマヨネーズ	784 31.9	① ② ③	① ② ③	
9	金	麦ごはん 牛乳 レバーと魚の揚げがらめ 昆布あえ イナムドゥチ	味の旅 特別編 ~沖縄の旧正月~ 鶏レバー・ホキ 豚肉・かまぼこ・みそ・かつお節(出し)	牛乳	人参 ねぎ	白菜・もやし 大根・しいたけ・ごぼう・生姜	でんぷん・砂糖 砂糖	油 ごま油	759 33.9	① ② ③	① ② ③	
13	火	麦ごはん 牛乳 うま煮 ほうれん草の甘酢あえ いりこ大豆の香りあえ	鉄えもんデー 鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ・しいたけ もやし	こんにゃく・じゃが芋・砂糖 砂糖	油 油	744 36.9	① ② ③	① ② ③	
14	水	ミルクパン 牛乳 焼きそば ブロッコリーサラダ ココアビーンズ	豚肉・かまぼこ・粉かつお チキンフレーク 大豆	牛乳	人参・ねぎ 小松菜	キャベツ・玉ねぎ・もやし ・にんにく・生姜 大根・コーン	パン スパゲッティ 砂糖	油 油	807 35.7	① ② ③	① ② ③	
15	木	ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け ざぜん豆 大根と油揚げのみそ汁	ホキ 大豆 油揚げ・豆腐・みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 大根・えのきだけ	でんぷん・砂糖 黒糖・砂糖	油	754 35.0	① ② ③	① ② ③	
16	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春菊ともやしのナムル 手作りふりかけ	豚肉・レバー・大豆・豆腐・みそ 糸かつお	牛乳	人参・ねぎ 春菊	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ ・にんにく・生姜 もやし	砂糖・でんぷん 砂糖	ごま油・油 ごま油 ごま	786 36.9	① ② ③	① ② ③	
19	月	ハインパン 牛乳 クリームスパゲティ ナッツ入りごぼうのカリカリサラダ はるか	ベーコン	牛乳	小松菜・人参 チンゲン菜	白菜・玉ねぎ ごぼう・キャベツ	パン スパゲッティ 砂糖	油 油・アーモンド	834 30.0	① ② ③	① ② ③	
20	火	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 小松菜のごま酢あえ だご汁	ひこまるデー・今月は小松菜 いわし 鶏肉・油揚げ	牛乳	人参・ねぎ 小松菜	生姜 もやし 白菜・大根・しいたけ	でんぷん・砂糖 砂糖	油 ごま ちぎり団子	810 31.6	① ② ③	① ② ③	
21	水	コッペパン 牛乳 チリコンカン 水菜サラダ 卵スープ	豚肉・大豆 わかめ	牛乳	人参・ピーマン・トマト 小松菜	玉ねぎ・にんにく 大根・もやし 玉ねぎ	パン 砂糖 砂糖	油 ごま油 油	734 32.8	① ② ③	① ② ③	
22	木	ごはん 牛乳 真うどん きびなごフライ ナッツ和え	鶏肉・かまぼこ・油揚げ ・かつお節(出し)	牛乳	人参・ねぎ ほうれん草	玉ねぎ・しいたけ キャベツ	米 うどん パン粉 砂糖	油 油 アーモンド	758 29.8	① ② ③	① ② ③	
26	月	丸パン 牛乳 コロッケ 豆腐サラダ 春雨スープ	牛肉 豆腐 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参・ねぎ	コーン・もやし 白菜・玉ねぎ・しいたけ	パン 砂糖	じゃがいも パン粉 油 油・ごま油 油	760 28.2	① ② ③	① ② ③	
27	火	わくわく作品展入賞 二岡中学校3年 大久保 瑠羽華さんの作品 たんぱく質豊富スタミナカレー 牛乳 温野菜サラダ さつまいものごまはちみつ和え	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 キャベツ・大根	米・麦・じゃが芋 砂糖	油 ごま油 油・黒ごま	955 28.0	① ② ③	① ② ③		
28	水	揚げパン 牛乳 タイピーエン 海藻サラダ	きな粉 豚肉・かまぼこ・うすら卵 わかめ・海藻	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ 大根・きゅうり	パン・砂糖 春雨 砂糖	油 油・ごま油 ごま油	774 28.5	① ② ③	① ② ③	
29	木	わくわく作品展入賞 二岡中学校3年 牧 恋春さんの作品 れんこんピピン丼 牛乳 白菜と鶏団子の中華スープ	牛肉・豚肉・卵 ミートボール	ねぎ・人参・ほうれん草 ねぎ	れんこん・しいたけ・生姜 ・にんにく・もやし 白菜・大根・玉ねぎ・生姜・きくらげ	米・砂糖 油	ごま油・ごま 油	729 28.1	① ② ③	① ② ③		

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。



おかゆ 具うどんだご汁など

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働きが良くなります。



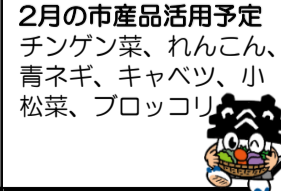
ポトフ 焼きねぎのみそ汁
肉団子としょうがのスープなど

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。



いちご ネーブル 人参サラダ
ブロッコリーサラダなど

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。



2月の市産品活用予定
チンゲン菜、れんこん、青ネギ、キャベツ、小松菜、ブロッコリー

※ 都合により、献立が変更する場合があります。