

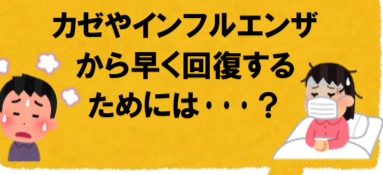
2月給食献立表

城南共同調理場

日曜	献立名	使用する食品名					栄養価 エネルギー (kcal)	有・無		
		(赤) おもに体をつくるものになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	たんぱく質(%)	日吉		城南	富合	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		おもに脂質 油脂		
2月	カット丸パン 牛乳 魚フライ じゃこサラダ コーンと卵スープ セルフ恵方巻		牛乳			パン	708	①	①	①
3月	(麦ごはん+のり+ツナマヨ) 牛乳 菜焼き 鬼よけ汁	ホキ	牛乳	チンゲン菜・人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ・コーン	パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋・でんぷん 米・麦	29.7	②	②	②
4月	セルフドック (カットコッペ+フランクフルト) 牛乳 豆腐サラダ 白菜のクリーム煮	フランクフルト	牛乳	トマト	きゅうり・コーン	パン 砂糖 じゃが芋	739	①	①	①
5月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のごま酢あえ ゆかり	豚肉・大豆・厚揚げ け・ちぎり揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ・しいたけ 白菜	米 こんにやく・じゃが芋・砂糖 ごま	729	①	①	①
6月	ぶち丸麦ごはん 牛乳 コロッケ 小松菜と春雨のいため物 わかめスープ	豚肉・大豆・厚揚げ け・ちぎり揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ・しいたけ 白菜	米・麦 じゃがいも パン粉 春雨・砂糖 ごま油	759	①	①	①
9月	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー 大根サラダ きなこビーンズ		牛乳	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ ぎ・しめじ・セロリ 大根	パン じゃが芋 砂糖 黒糖・でんぷん	729	①	①	①
10月	麦ごはん 牛乳 魚のみぞれあんかけ 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁	適塩デー 塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病につながります。今のうちから薄味に慣れることが大切です。今月は減塩の工夫として、出汁やお酢を使った調理について紹介します。	牛乳	小松菜 人参	大根 キャベツ	米・麦 小麦粉・砂糖・ でんぷん 春雨・砂糖 ごま油	735	①	①	①
12月	ごはん 牛乳 レバーと魚のナッツがらめ 五色あえ のっぺい汁	鶏レバー・たら ハム 鶏肉・豆腐・かつお 節(出し)	牛乳	ほうれん草・人参 人参・ねぎ	もやし・きくらげ 大根・ごぼう・しいたけ	米 でんぷん・砂糖 砂糖 ごま油 こんにやく・里 いも・でんぷん 油	783	①	①	①
13月	ぶち丸麦ごはん 牛乳 肉豆腐 わかめの酢の物 ちりめんナッツ	豚肉・牛肉・豆腐	牛乳	人参・ねぎ 人参	白菜・玉ねぎ・白葱 もやし・きゅうり	米・麦 こんにやく・砂糖 ごま油 砂糖 油・アーモンド	708	①	①	①
16月	ミルクパン 牛乳 きびなごカリフライ(3尾) ポテトサラダ 肉団子スープ		牛乳	人参	きゅうり・玉ねぎ	パン じゃがいも じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 油	736	①	①	①
17月	豚丼 牛乳 昆布と切干大根のあえ物 どさんこ汁 ムース	豚肉	牛乳	ねぎ 小松菜・人参 人参・ねぎ	玉ねぎ・生姜 切干大根 玉ねぎ・もやし・コーン	米・麦・こんに やく・砂糖 砂糖 ごま油 じゃが芋 バター・油	781	①	①	①
18月	黒糖パン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 コールスロー いりこアーモンド	豚肉・ベーコン・天 豆・いんげん豆	牛乳	人参・トマト 人参	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン	パン マカロニ・じゃ が芋・砂糖 砂糖 油・アーモンド	725	①	①	①
19月	ごはん 牛乳 ナスと鶏肉の甘辛炒め煮 ブロッコリーと大根の マヨネーズサラダ 疲労回復かきたまスープ	鶏肉	牛乳	人参・ねぎ ブロッコリー	にんにく・生姜・玉ねぎ・なす 大根	砂糖・でんぷん 油・ノンエッ グマヨネーズ 油	719	①	①	①
20月	ビーフカレー 牛乳 海藻サラダ はるか	牛肉・レバー	牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生 姜・りんごピューレ	米・麦・じゃが芋 砂糖 油	777	①	①	①
24月	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) 春菊ともやしのナムル 豆腐チゲ	餃子	牛乳	人参・ねぎ	大根	米・麦 砂糖 ごま油 油	848	①	①	①
25月	きなこ揚げパン 牛乳 タイピーエン 人参サラダ	きな粉	牛乳	人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・たけの こ・きくらげ コーン・玉ねぎ	パン・黒糖・砂糖 油 春雨 油・ごま油 砂糖 油	711	①	①	①
26月	ごはん 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース ごまマヨあえ さつまいものみそ汁	ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜 大根	米 砂糖 ごま・ノン エッグマヨ	799	①	①	①
27月	ぶち丸麦ごはん 牛乳 塩さば きんぴらごぼう 白玉汁	さば	牛乳	人参	ごぼう	米・麦 こんにやく・砂糖 油	779	①	①	①

☆今月のテーマ☆ 冬の健康と食事について 考えよう

12月の献立表で、「体の調子を整える栄養素」についてお伝えしました。今月も引き続き、3年生が受験を控えているので、万が一、私たちがカゼや感染症にかかった場合に、早く回復するための食事のヒントとなるような給食献立にしています。参考にしてみてください。



①消化の良いものを食べよう
細菌やウイルスと闘っている体は、胃腸の消化機能が低下しています。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働きが良くなります。



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う
発熱や下痢をすると、体から水分が失われます。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、細菌やウイルスと闘うと、体力を消耗します。早く寝て体を休めることも大切です。



しっかり食べて感染症を
吹き飛ばそう!
①旬の食材を食べよう!
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感染症からの早期回復につながります。



②腸内環境を整えよう!
腸の中には体中の7割の免疫細胞が集まっています。腸内環境を整えることで、免疫力を高めることができます。納豆やチーズ、ヨーグルトなどの発酵食品や、ごぼうやきのこ、海そうなどに多い食物繊維が腸内環境を整えてくれます。



★2月の市産品活用予定★
ねぎ 小松菜 なす
ほうれん草 ブロッコリー
はるか



※ 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が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料の詳細が必要な方は、学校へお申し出ください。