

# \*2月の献立表(小学校用)\*

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
1	金	☺	麦ごはん					米 麦		660 23.6 27	節分メニュー
			いわしの蒲焼き	いわし				三温糖 片栗粉 油			
			ゆかり和え			にんじん	キャベツ ゆかり				
			けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 干し椎茸	里いも	ごま油		
			福豆	大豆 えんどう豆 昆布エキス 青粉			砂糖 黒糖 澱粉	植物油			
4	月	☺	麦ごはん					米 麦		672 23.5 29	受験生応援メニュー
			チキンカツ	鶏肉 卵				パン粉 小麦粉 三温糖	油		
			納豆サラダ	納豆 みそ		にんじん 小松菜	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
			駿河汁	いわしボール		にんじん	大根 ごぼう				
5	火	☺	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		622 22.8 32	大仁中なし
			メープルジャム					※※※ クラッシュ梅 メープルシロップ			
			ポークシチュー	豚肉		にんじん トマト トマトチャップ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも	油 バター 生クリーム		
			ほうれん草のソテー	ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ		油		
			バナナ				バナナ				
7	木	☺	中華おこわ	焼き豚		にんじん	竹の子 干し椎茸	米 もち米 三温糖	油 ごま油	598 21.0 32	リクエスト献立♪
			ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 コーンフラワー パン粉 ライ麦粉	油		
			ごま和え			にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖	ごま 練りごま		
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
8	金	☺	麦ごはん					米 麦		612 25.0 26	
			豚の生姜焼き	豚肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ	三温糖	油		
			ハムサラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	三温糖	油		
			里いものみそ汁	油揚げ みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	里いも			
12	火	☺	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		645 29.7 34	リクエスト献立♪
			野菜のクリーム煮	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん フロックロー	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	油 バター		
			タンドリーチキン	鶏肉		トマトケチャップ	玉ねぎ しょうが にんにく		油		
			にんじんシリシリ	まぐろ 卵		にんじん		三温糖	油		
13	水	☺	わかめごはん		わかめごはん素			米 麦		606 24.2 25	リクエスト献立♪
			ホキのお茶粉フライ	ホキ				米粉	油		
			春雨サラダ	ハム		にんじん 小松菜	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう	里いも			
14	木	☺	麦ごはん					米 麦		757 26.7 25	のぞみ幼なし
			ハヤシライスの具	豚肉		にんじん トマトケチャップ	玉ねぎ しめじ にんにく	小麦粉 三温糖	油		
			ビーンズサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん 枝豆 マロニエパッド ビーンズ カルパソニー レッドキドニー	三温糖	ごま油		
			ガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉 ココア カカオマス	植物油		
15	金	☺	麦ごはん					米 麦		649 27.0 26	
			ピビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 竹の子 大豆もやし		油 ごま油		
			大豆とさつま芋の揚げ煮	大豆				さつまいも 片栗粉 三温糖	ごま 油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ				
18	月	☺	麦ごはん					米 麦		610 21.5 19	リクエスト献立♪
			肉じゃが	豚肉	白滝	にんじん さやえんどう	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	油		
			野菜の胡麻酢和え			小松菜	キャベツ とうもろこし もやし	三温糖	ごま		
			かきたま汁	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ				



裏面もあります♪

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分(1kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
19	火		ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	青ピーマン トマトチャップ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく ローリエ	小麦粉 砂糖 三温糖	油	596 28.0 33	
			大豆サラダ	大豆 まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
			鶏肉と椎茸のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	干し椎茸	マカロニ			
			バナナ				バナナ				
20	水		麦ごはん					米 麦		665 28.9 23	のぞみ幼なし
			親子煮	鶏肉 卵		にんじん グリンピース	玉ねぎ 竹の子 干し椎茸	三温糖	油		
			野菜のお浸し			にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖			
			ココア豆	大豆				ココア 三温糖 片栗粉	油		
21	木		麦ごはん					米 麦		648 29.1 28	リクエスト献立♪ 大に小なし
			回鍋肉	豚肉		青ピーマン	キャベツ しょうが にんにく 焼栗ねぎ	片栗粉 三温糖	油		
			小魚アーモンド		かたくちいわし			三温糖	アーモンド ごま		
			中華風コンスープ			小松菜	クリームコーン 玉ねぎ	片栗粉			
22	金		麦ごはん					米 麦		620 27.6 23	リクエスト献立♪ 大に中・田京幼なし
			松風焼き	鶏肉 豆腐 卵 みそ	青のり		しょうが 玉ねぎ	三温糖 パン粉	ごま		
			塩昆布の即席漬け		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま		
			じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			
25	月		麦ごはん					米 麦		648 25.2 30	リクエスト献立♪
			大豆ふりかけ	大豆	のり			かぼちゃ粉末 マッシュ ポテト コウカク子 砂糖	ごま		
			鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉	油		
			ツナサラダ	まぐろ		にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖	油		
			わかめのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ						
26	火		揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 グラニュー糖	油	625 22.0 33	リクエスト献立♪ 田京幼なし
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマトビュレ トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	油		
			ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ とうもろこし	ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ			
			みかん				みかん				
27	水		麦ごはん					米 麦		612 23.5 27	
			鮭の甘だれかけ	鮭			しょうが	片栗粉 三温糖	油		
			大豆の磯煮	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		三温糖	油		
キャベツのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ							
28	木		麦ごはん					米 麦		634 23.8 24	リクエスト献立♪
			キーマカレー	豚肉		にんじん 青ピーマン トマトビュレ	玉ねぎ ひよこ豆 セロリ にんにく しょうが	小麦粉 三温糖 だん粉 砂糖	油		
			茎わかめのサラダ	まぐろ	茎わかめ	にんじん	きゅうり もやし	三温糖	ごま ごま油		
			りんご				りんご				

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

### 朝ごはん、寒さに負けたい体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。**

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

市内の5年生と中学1年生を対象に、10月・11月で朝ごはんの授業を行いました。授業では食品を3色のグループに分けて朝ごはんの大切さを学び、「3つの色はお互いを助けあっている」ということに着目し、3色それぞれの役割について学習をしました。

- ◎黄色(ごはん・パン・麺・いもなど) 頭の働きを活発にするものとなる
- ◎赤色(肉・魚・卵・大豆など) 体温を上げ 体を作るものとなる
- ◎緑(野菜・果物など) お腹の調子を整えるものとなる

他の学年の皆さんも3色のグループがどのように分かれるのかを参考にして、3色そろった朝ごはんを毎日食べて1日を元気に過ごしましょう♪

### 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

フロccoliリー、にんじん、いちご、みかん、キウイフルーツ、ほうろん草、春菊、大根、ねぎ、れんこん



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)を払い、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。

