

# 令和2年 2月の予定献立表



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

|      |            |
|------|------------|
| 食品群  | 体内でのはたらき   |
| 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<br>栄養基準量 |     | E=エネルギー  | P=タンパク質     | F=脂質       |
|                | 小学校 | 650 kcal | 21.1~32.5 g | 14.4~21.7g |
|                | 中学校 | 830 kcal | 27.0~41.5g  | 18.4~27.7g |

|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
|     | 3(月)『節分』<br>韓国風手巻き<br>玉子焼(手巻き寿司用)<br>ナムル<br>けんちん汁<br>節分まめ<br>牛乳<br>             | 4(火)『立春』<br>ゆかりごはん<br>あさりのみそ汁<br>さんまゆずみそ煮<br>きんぴらごぼう<br>牛乳  | 5(水)<br>きびごはん<br>きのこのみそ汁<br>とりのから揚げ<br>クービイリチー<br>ネーブル<br>牛乳   | 6(木)<br>ひじきごはん<br>とうがのみそ汁<br>チキンのてりやき<br>ごま酢和え<br>牛乳                             | 7(金)<br>バーガーパン<br>つぶつぶコーンと白いんげんのポタージュ<br>ホキフライ(青さ入)<br>アーモンド和え<br>牛乳         |
| あか  | 牛乳、牛肉、あまのり、たまご、かつおだし、沖縄豆腐、こんぶ、かつお節、大豆   | 牛乳、あさり、沖縄豆腐、白みそ、かつおぶし、さんま   | 牛乳、こんぶ、かつおぶし、白みそ、とりにく、平かまぼこ、ぶたにく、ホークイロ                         | 牛乳、ぶたにく、ひじき、油揚げ、大豆、なまりぶし、わかめ、沖縄豆腐、かつおぶし、こんぶ、白みそ、とりにく                             | 牛乳、脱脂粉乳、紅麹ハム、調整豆乳、白インゲン豆、ほき、青さ   |
| き   | こめ、ごま油、いりごま(白)、さとう、でんぶん、油、さといも、(塩、料理酒、みりん、しょうゆ、酢)                               | こめ、さとう、米粉、いりごま(白)、油、ごま油、(料理酒、みりん、塩、しょうゆ、七味唐辛子)  | こめ、きび、上新粉、でんぶん、油、さとう、(塩、こしょう、塩こうじ、しょうゆ、料理酒、みりん)                | こめ、油、さとう、ごま油、(料理酒、塩、しょうゆ、みりん、酢)  | こむぎこ、さとう、ポトフ、油、コーン(缶)、パン粉、ミックス、アーモンド、(塩、イースト、ココア、こしょう、塩トッピング、酢)              |
| みどり | ごぼう、たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、ほうれん草、にんじん、しめじ、だいこん                                      | ゆかり、ながねぎ、しいたけ、こまつな、ゆず、ごぼう、にんじん、こんにゃく、きくらげ、にら  | しいたけ、しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、にんじん、たけのこ、こんにゃく、にら、ネーブル                 | にんじん、青ねぎ、とうが、えのき、しょうが、こまつな、もやし   | たまねぎ、パセリ、きゃべつ、きゅうり、にんじん  |
| 小学校 | E 650 P 33.1 F 19.8   | E 611 P 25.6 F 21.3   | E 610 P 29.2 F 18.3  | E 574 P 31.8 F 17.9  | E 676 P 26.0 F 28.8  |
| 中学校 | E 805 P 41.0 F 23.6   | E 753 P 31.1 F 25.6   | E 750 P 35.7 F 21.4  | E 706 P 39.1 F 20.8  | E 839 P 31.7 F 35.1  |
|     | 10(月)<br>宮古そば<br>もずくとパルダマのかきあげ<br>わかめの酢の物<br>牛乳                                 | 節分の恵方巻きて？<br><br>「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。<br> | 12(水)<br>ビビンバ<br>春雨スープ<br>青りんごゼリー<br>牛乳                        | 13(木)<br>高菜ごはん<br>ゆしどうふ<br>パパイヤイリチ<br>きびなごの甘酢かけ<br>牛乳                            | 14(金)<br>きびごはん<br>じゃがいもとあさりのスープ<br>ハート型ハンバーグ<br>花野菜のサラダ<br>ガトーショコラ<br>牛乳<br> |
| あか  | 牛乳、ぶたにく、平かまぼこ、かつおぶし、卵(まぐろ)、たまご、もずく、わかめ、大豆たんぱく                                   | 牛乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんとん   | 牛乳、ぶたにく、赤みそ、たまご、とりにく、チキンパイヨン                                   | 牛乳、ゆしどうふ、かつおぶし、白みそ、ホークイロ、きびなご  | 牛乳、あさり、無塩せき、とりにく、ぶたにく、りんご、豆乳   |
| き   | こむぎこ、でんぶん、さとう、油、いりごま(白)、オリーブ油、(しょうゆ、みりん、塩、酢)                                    | こめ、さとう、油、いりごま(白)、ごま油、でんぶん、はるさめ、(みりん、しょうゆ、パセリ、塩)   | こめ、さとう、油、いりごま(白)、ごま油、でんぶん、はるさめ、(みりん、しょうゆ、パセリ、塩)                | こめ、いりごま(白)、油、上新粉、でんぶん、さとう、いりごま(黒)、(塩、しょうゆ、酢、みりん)                                 | こめ、きび、コーン(缶)、じゃがいも、さとう、加工でんぶん、米粉、油、(コショウ、塩、こしょう、香辛料、和風トッピング、ココア、カカオ)         |
| みどり | しょうが、青ねぎ、にんじん、パルダマ、だいこん、きゅうり、はくさい   | とうが、にら、えのき、わかめ、ほうれん草、もやし、にんじん   | にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、きくらげ、はくさい、にら、りんご果汁                     | たかな、こまつな、えのき、パセリ、にんじん、にら、しょうが  | たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、にんにく、しょうが、アスパラ、カブ、きゃべつ                                      |
| 小学校 | E 613 P 30.9 F 22.3   | E 616 P 25.1 F 21.5   | E 676 P 26.7 F 23.5  | E 585 P 24.1 F 19.2  | E 660 P 23.2 F 20.9  |
| 中学校 | E 754 P 38.3 F 27.2   | E 763 P 30.6 F 26.0   | E 841 P 32.8 F 28.5  | E 717 P 29.2 F 22.6  | E 817 P 28.0 F 24.5  |
|     | 17(月)<br>玄米入りごはん<br>きのこけんちん汁<br>なっとうみそ<br>切干大根煮<br>タンカン<br>牛乳                   | 18(火)<br>ごはん<br>とうがスープ<br>みそかつ<br>ほうれん草サラダ<br>牛乳  | 19(水)『食育の日』<br>黒米ごはん<br>ソーキ汁<br>からし菜チャンプルー<br>シークァーサーゼリー<br>牛乳 | 20(木)<br>豚丼<br>わかめのみそ汁<br>しらたきの炒り煮<br>牛乳   | 21(金)<br>コッペパン<br>クラムチャウダー<br>カレーポテトコロッケ<br>フルーツポンチ<br>牛乳                    |
| あか  | 牛乳、こんぶ、かつおぶし、納豆、白みそ、卵(まぐろ)、油揚げ、ぶたにく   | 牛乳、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、ぶたにく、大豆たんぱく、赤みそ、とりにく、かんとん   | 牛乳、ソーキ(ぶたにく)、こんぶ、かつおぶし、白みそ、赤みそ、平かまぼこ、ツナ(まぐろ)、沖縄豆腐              | 牛乳、ぶたにく、わかめ、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、白みそ、とりにく  | 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、あさり、ぶたにく  |
| き   | こめ、げんまい、さといも、ごま油、さとう、油、(しょうゆ)   | こめ、でんぶん、パン粉、加工でんぶん、さとう、油、すりごま(白)、ごま油、いりごま(白)、(しょうゆ、塩、香辛料、みりん、料理酒、酢)   | こめ、くろまい、油、さとう、(塩、しょうゆ)   | こめ、さとう、油、ごま油、(みりん、しょうゆ、料理酒)  | こむぎこ、さとう、ポトフ、じゃがいも、とうもろこし、油、でんぶん、パン粉、米粉、加工でんぶん、もち米粉、バター、(イースト、塩、白り、こしょう、加粉)  |
| みどり | えのき、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが、干切りだいこん、にんじん、にら、わかめ                           | とうが、にら、えのき、わかめ、ほうれん草、もやし、にんじん   | にんじん、とうが、こんにゃく、青ねぎ、しょうが、からし、たまねぎ、もやし、ソーキ果汁                     | たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ながねぎ、えのき、こまつな、ごぼう、しらたき、バター                                   | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、白菜、わかめ、わかめ、きゃべつ、みかん(缶)、黄桃(缶)、ソーキ果汁            |
| 小学校 | E 669 P 30.2 F 22.3   | E 616 P 25.1 F 21.5   | E 656 P 32.7 F 18.9  | E 659 P 33.1 F 21.1  | E 691 P 26.8 F 21.6  |
| 中学校 | E 824 P 37.1 F 26.9   | E 763 P 30.6 F 26.0   | E 806 P 40.5 F 22.4  | E 814 P 41.3 F 25.4  | E 856 P 32.6 F 25.6  |
|     | 25(火)<br>スパゲティミートソース<br>コーンスープ<br>ブロッコリーと豆のサラダ<br>さつまポテト<br>牛乳                  | 26(水)<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>もずくスープ<br>ナムル<br>牛乳   | 27(木)<br>鮭と枝豆の混ぜご飯<br>小松菜ときのこのみそ汁<br>はくさいのお浸し<br>紅いも団子<br>牛乳   | 28(金)<br>カレーライス<br>パパイヤサラダ<br>フルーツ杏仁風プリン<br>牛乳                                   |  |
| あか  | 牛乳、ぶたにく、ホークイロ、ぶたにく、大豆、たまご、卵(まぐろ)、レドコロ、大豆たんぱく                                    | 牛乳、ぶたにく、あつあげ、赤みそ、もずく、こんぶ、かつおぶし、オリーブ油、たまご  | 牛乳、さけ、かつおだし、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、油揚げ                              | 牛乳、とりにく、大豆、紅麹ハム、豆乳加工品  |  |
| き   | パスタ、こむぎこ、さとう、油、クリーム(缶)、さつまいも、水あめ、加工でんぶん(塩、酢、クマゲ、ウスターソース、コショウ、こまつな、しょうゆ、みりん・香辛料) | こめ、さとう、ごま油、でんぶん、いりごま(白)、(しょうゆ、オリーブ油、パセリ、酢)  | こめ、いりごま(白)、さとう、べにいも、もち粉、加工でんぶん、(料理酒、みりん、しょうゆ、塩)                | こめ、じゃがいも、油、でんぶん、さとう、さつまいも、水あめ、加工でんぶん(塩、加粉、酢、クマゲ、ウスターソース、香辛料、コショウ、トッピング、例外的トッピング) |  |
| みどり | たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、こまつな、アスパラ   | にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、ちんげんさい、えのき、きゅうり、もやし、ほうれん草  | えだまめ、しめじ、えのき、こまつな、にんじん、はくさい                                    | にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、わかめ、トマト、とまと、パセリ、きゅうり、パセリ(缶)、もも果汁、あんず果汁                       |  |
| 小学校 | E 643 P 25.8 F 21.2   | E 637 P 28.9 F 22.4   | E 611 P 26.3 F 19.1  | E 690 P 20.5 F 21.4  |  |
| 中学校 | E 796 P 31.6 F 25.3   | E 786 P 35.7 F 26.8   | E 748 P 31.9 F 22.5  | E 857 P 24.5 F 25.4  |  |

## 悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食をする → 太る → 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜け出しましょう。

## 食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

## 家族で取り組もう

生活習慣を改善するのは1人ではなかなか難しく、家族の協力がが必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、野菜をたくさん食べる、間食の量を今までより減らす、ゲームは1日30分までにする、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。

