

給食だより 2月

平成23年度
羽ノ浦中学校

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いを忘れずに行いましょう!



豆いろいろ

福は内 鬼は外 豆

2月3日は節分です。カいっばい豆をなげて「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。「まめに動く」など、まめはまじめとか健康という意味に使われます。ただし、学校では豆をまかないでください!

だいず 豆まきの豆 大豆

たんぱく質がいっぱいで「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、みんなのまわりには、大豆製品がいっぱいです。ほかにどんなものがあるか、さがしてみましょ!

あずき あんこの材料 小豆

でんぷんがたっぷりです。「大納言」という名前のももあります。昔から生活と密接に結びつき、行事や儀式にも使われていました。お祝いのときに食べる赤飯にも小豆が使われていますね。

あしろう 煮物によく使われる いんげん豆

昔、中国の和尚によって伝えられたので、この名前がつけました。いんげん豆はとても種類が多く、給食に出てくる大福豆や金時豆なども、いんげん豆の仲間です。



平成24年2月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			給食日報			
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質	
1	水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 いかのかりん揚げ	味付けのり あぶら・こめ・でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ・のり・ぶたにく・いか	こまつな・こんにやく・しめじ・しょうが・だいこん・にら・にんじん・キムチ	746.0	36.3	18.5	
2	木	小型ココアパン 牛乳 カレーうどん フルーツ白玉		パン・うどん・しらたき ままだんご・さとう・あぶら・ゼリー・ナタ	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・みかん・パイナップル	905.0	29.5	23.2	
3	金	ごはん 牛乳 沢煮梅 さばの生姜煮 ゆかりあえ	節分豆	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・せつぶんまめ・ぶたにく・あぶらあげ・さば	だいこん・しょうが・はくさい・ねぎ・キャベツ・しいたけ・ごぼう・にんじん	792.0	36.6	21.8
6	月	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 わかめとタコの酢の物	☆お米の別	こめ・さとう・じゃがいも・ごま・タルト	ぎゅうにゅう・わかめ・たご・ぶたにく・ベーコン	えだまめ・きゅうり・すだち・たまねぎ・にんじん	930.0	31.8	26.0
7	火	梅じゃこごはん 牛乳 鶏肉と大豆のいそ煮 豆種あえ		あぶら・さとう・ごま じゃがいも・こめ	ぎゅうにゅう・ひじき・とりにく・だいず・さつまあげ・がんもどき	グリーンピース・まぜごはん・はくさい・にんじん・なのはな・ごぼう・こんにやく	753.0	28.3	19.1
8	水	ごはん 牛乳 のっぺい汁 かつおと大豆の甘みそがらめ	ぼんかん	でんぷん・あぶら こめ・さといも・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ・かつお・あぶらあげ・だいず	しょうが・ねぎ・ぼんかん・はくさい・だいこん・ごぼう・こんにやく・にんじん	827.0	35.3	17.0
9	木	小型パン 牛乳 焼きビーフン あんかけかに玉	レースクリーム	あぶら・さとう・でんぷん・パン・レース クリーム・ビーフ	ぎゅうにゅう・かにたま・いか・ぶたにく	ピーマン・きくらげ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	897.0	36.6	30.1
10	金	ごはん 牛乳 酢豚 もやしナムル		さとう・こめ・あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう・うずらたまご・ハム・ぶたにく	もやし・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれんそう・しめじ	860.0	34.7	28.4
13	月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ししゃものカレー揚げ	たくあん漬	じゃがいも・さとう こめ・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく・こうやどろ・うぶ・ししゃも	ほししいたけ・にんじん・グリーンピース・たまねぎ・たくあん・つけ	870.0	36.6	25.0
14	火	ごはん 牛乳 白菜と鶏肉のスープ 豆腐きいも みそ煮込みハンバーグ	☆チョコレトームス	こめ・さとう・じゃがいも・はるさめ・ムース	ぎゅうにゅう・とりにく・ハンバーグ・みそ	はくさい・きくらげ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	937.0	35.4	29.1
15	水	ごはん 牛乳 石狩なべ カリフラワーのごま酢あえ	ひじきふりかけ	しらたまだんご・じゃがいも・さとう・ごま・バター・こめ	ぎゅうにゅう・ます・みそ	にんじん・ねぎ・だいこん・しめじ・こんにやく・かぶ・ほうろく・パプリカ・きゅうり・チンゲンサイ	803.0	32.9	16.0
16	木	パン 牛乳 ボルシチ キャベツとみかんのサラダ	コールスロドレッシング	バター・じゃがいも こむぎ・さとう・ドレッシング・パン	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	かぶ・きゅうり・セロリ・みかん・キャベツ・にんにく・にんじん・トマト・たまねぎ	914.0	29.7	37.1
17	金	ごはん 牛乳 野菜のオイスターソース炒め 鶏肉のねぎソース		あぶら・こめ・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	にんにく・れんこん・ねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが・にんじん・しめじ	876.0	34.4	27.7
20	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め 揚げたこ焼き		さとう・こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・なまあげ・けずりぶし・あおのり	キャベツ・ねぎ・にんじん・たまねぎ・しょうが・ピーマン・たけのこ	798.0	32.2	20.6
21	火	五目ごはん 牛乳 かき玉汁 さわらの野菜あんかけ		でんぷん・でんぷん さとう・あぶら・こめ	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・さわら・たまご	えのきたけ・さやいんげん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい	814.0	36.1	25.1
22	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切干し大根の酢の物		でんぷん・さとう こめ・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・みそ・ぶたにく・とうふ・しらすぼし	だいこん・しょうが・たまねぎ・きゅうり・たけのこ・ねぎ・コンニャク・にんじん・グリーンピース・しめじ	809.0	34.2	23.0
23	木	ナン 牛乳 カレーシチュー フルーツヨーグルト		じゃがいも・パン ナタデココ・こむぎ こめ・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・レンズまめ・ヨーグルト	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・しょうが・パイナップル・みかん・もも・りんご・にんにく	847.0	32.5	30.9
24	金	給食はありません							
27	月	ごはん 牛乳 筑前煮 マスの塩焼き	すだち酢	さとう・こめ	ぎゅうにゅう・ます・とりにく・ちくわ	ごぼう・こんにやく・たけのこ・にんじん・ほししいたけ・れんこん・すだち・グリーンピース	768.0	39.1	17.4
28	火	手巻きずし 牛乳 あさりのすまし汁 きゅうりのゆかりあえ	ツナマヨネーズ・スティックチーズ・のり	ツナ入りマヨネーズ のり・とうふ・チーズ・たまご・ウインナー	ぎゅうにゅう・あさり・わかめ・のり・とうふ・チーズ・たまご	しいたけ・えのきたけ・きゅうり・はくさい・にんじん・ねぎ	863.0	29.1	36.3
29	水	ごはん 牛乳 煮込みおでん いかの酢みそあえ		さとう・こめ・さといも	ぎゅうにゅう・なまあげ・うずらたまご・いか・ちくわ・こんにやく・ぶたにく・みそ・わかめ	だいこん・こんにやく・きゅうり・にんじん	771.0	33.8	18.9

栄養所要量の基準は 小学校・・・熱量 660kcal 蛋白質28g 脂質 22g 中学校・・・熱量 850kcal 蛋白質35g 脂質 28g

