

給食だより 2月

平成26年
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**
 - 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**
 - 3 外で元気に遊び体力をつける**
 - 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける**
 - 5 人混みをさけるようにする**
- うがい・手洗いも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。「まめに働く」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!

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、さがしてみましょう!

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。

いんげん豆
昔、中国の和尙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。

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	
3月	ごはん 牛乳 豚汁 小いわしの天ぷら	節分豆	米・油	牛乳・味噌・豚肉・豆腐・いわし・節分豆	こんにやく・しめじ・大根・人参・ねぎ・ごぼう	815.0	30.8	28.0
4火	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉とごぼうのうま煮 野菜のごま酢みそあえ		油・ごま・米・砂糖	牛乳・わかめ・ちくわ・鶏肉・味噌・がんもどき	きゅうり・人参・たけのこ・さやいんげん・ごぼう・キャベツ・こんにやく	771.0	28.4	21.5
5水	ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ 牛肉とピーマンの炒め物		米・砂糖・油・春雨	牛乳・牛肉・肉団子	人参・しょうが・ピーマン・白菜・たけのこ・コーン・きくらげ・玉葱	783.0	28.0	25.4
6木	パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ひじきサラダ	ドレッシング ☆キウイフルーツ	油・小麦粉・じゃがいも・バター・パン・マカロニ	牛乳・火腿・鶏肉・いんげん豆・ひじき	ほうれん草・キウイフルーツ・玉葱・コーン・人参・キャベツ	826.0	31.6	25.3
7金	ごはん 牛乳 キムチ鍋 いかのかりんあげ	☆焼きプリン	でんぷん・プリン・米・油	牛乳・豚肉・豆腐・いか	チンゲンサイ・こんにやく・人参・にら・キムチ・しめじ・しょうが・大根	832.0	37.5	22.3
10月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 きゅうりとわかめの酢の物		米・砂糖・じゃがいも・ごま	牛乳・鶏肉・わかめ・しらす干し・高野豆腐・卵	きゅうり・グリーンピース・すだち・玉葱・人参・干しいたけ	750.0	31.4	16.9
12水	ごはん 牛乳 八宝菜 養蚕き		わかめふりかけ でんぷん・油・米	牛乳・うずら卵・えび・春巻き・豚肉・いか	チンゲンサイ・白菜・人参・たけのこ・しょうが・きくらげ・ねぎ	870.0	32.3	32.3
13木	パン 牛乳 ポークビーンズ ユーンサラダ	ドレッシング	じゃがいも・パン・バター・砂糖・ドレッシング	牛乳・大豆・豚肉	人参・きゅうり・コーン・キャベツ・パセリ・玉葱	828.0	35.4	22.8
14金	ごはん 牛乳 大根と油揚げのみそ汁 マスマライ ポイルキャベツ	ウスターソース ☆ガトーショコラ	パン粉・油・ガトーショコラ・米・小麦粉	牛乳・油揚げ・わかめ・味噌・卵・ます	人参・キャベツ・小松菜・大根・玉葱	855.0	33.1	24.1
17月	ごはん 牛乳 すき焼き 切干し大根の酢の物	味付けのり	焼き鮭・油・ごま・米・砂糖	牛乳・牛肉・昆布・のり・豆腐	人参・ねぎ・白菜・ゆず・こんにやく・大根・玉葱	816.0	29.7	25.4
18火	炊き込みごはん 牛乳 のっぺい汁 さわらのみぞれ煮		油・米・でんぷん・砂糖・里芋	牛乳・さわら・油揚げ	白菜・ごぼう・こんにやく・大根・ねぎ・人参	817.0	32.0	22.8
19水	ごはん 牛乳 ホイコーロウ ほうれん草オムレツ	小魚アーモンド	油・米・砂糖	牛乳・オムレツ・小魚アーモンド・豚肉・味噌	キャベツ・しょうが・たけのこ・玉葱・人参・こんにやく・きくらげ	765.0	33.9	20.4
20木	黒糖パン 牛乳 突だくさんスープ 鶏肉のカレーあげ ブロッコリーのごまあえ		ごま・砂糖・じゃがいも・パン・油・でんぷん	牛乳・鶏肉・ベーコン	コーン・玉葱・しょうが・しめじ・小松菜・人参・ブロッコリー	879.0	36.1	34.7
21金	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ゆかりあえ		じゃがいも・砂糖・米	牛乳・ベーコン・豚肉・しらす干し	人参・きゅうり・キャベツ・玉葱・枝豆	779.0	28.1	18.0
24月	給食はありません							
25火	給食はありません							
26水	代休							
27木	小型パン 牛乳 ちゃんぽん あげしゅうまい		パン・ごま・油・中華種	牛乳・味噌・ポークしゅうまい・豚肉・かまぼこ・えび・いか	キャベツ・パイン・人参・チンゲンサイ・しょうが・きくらげ	783.0	35.0	23.4
28金	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト		バター・ナタデココ じゃがいも・米・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・ヨーグルト・いんげん豆	グリーンピース・りんご・しょうが・人参・こんにやく・パインアップル・みかん・もも・玉葱	890.0	26.9	23.0

栄養所要量の基準は 小学校・・・熱量 640kcal 蛋白質24g 脂質21g 中学校・・・熱量 820kcal 蛋白質30g 脂質27g

せつぶん Q&A 2月3日

Q 「おには外！」のおには ほんとうにいるの？

A きせつのかわりめは 病気やさいがいがおこりやすいですね。そこで むかしの方は こうしたわざわいをおにというこぼで あらわしたのでしょうか。

Q せつぶんって まきまめのほかに は どのようなことをするのですか？

A いえの入口に やいたイワシのあたまをヒイラキのこえだにさしてかざったり にんにくをつりさげたりするところもあります。これらは みんなわざわいが いえに入ってくるのを ぶせくためです。

Q なぜ「せつぶん」というの？

A せつぶんとは もともと「きせつがかわるとき」といういみです。きせつがかわるとき なのが「せつぶん」といいます。