



2月



# 献立表

平成31年2月 出雲崎中学校

| 日  | 曜 | 献立名                   |                    |                                      | おもに使用する食品                       |                                |                       |  |                              |                                 | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>塩分 (g) |
|----|---|-----------------------|--------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------|--|------------------------------|---------------------------------|---|
|    |   | 主食                    | 飲み物                | 副食                                   | 1群                              | 2群                             | 3群                    | 4群   | 5群                           | 6群                              |   |
|    |   |                       |                    |                                      | 魚肉<br>卵大豆                       | 牛乳乳製品<br>小魚海藻                  | 緑黄色野菜                 | その他の野菜   | 米パン<br>めんいも                  | 油脂                              |   |
|    |   |                       |                    |                                      | たんぱく質・無機質                       |                                | ビタミン類・食物繊維            |  | 炭水化物・脂肪                      |                                 |   |
| 1  | 金 | ごはん                   | 牛乳                 | あおさのみそ汁<br>いわしのかば焼き風<br>アーモンドサラダ 節分豆 | なると巻き 大豆<br>油揚げ いわし<br>ロースハム    | 牛乳 あおさ                         | チンゲン菜<br>小松菜          | えのきだけ ねぎ きゃべつ<br>きゃべつ                                    | 米 でんぶん<br>じゃがいも<br>さとうきび     | ごま油<br>アーモンド                    | 851<br>34.7<br>2.7                        |
| 4  | 月 | 大麦めん                  | 牛乳                 | かけ汁 油揚げの袋煮<br>ジャーマンポテト<br>洋梨タルト      | なると巻き<br>油揚げ 豚肉<br>とうふ ベーコン     | 牛乳 ひじき<br>チーズ                  | にんじん<br>小松菜<br>パセリ    | えのきだけ たけのこ水煮<br>れんこん しょうが 玉ねぎ<br>ホールコーン ねぎ               | 大麦めん<br>じゃがいも                | 油                               | 953<br>39.0<br>4.4                        |
| 5  | 火 | ごはん                   | 牛乳                 | ワンドンスープ<br>ますの西京焼き<br>きゃべつの浅付け       | 豚肉 ます<br>なると巻き                  | 牛乳<br>塩こんぶ                     | にんじん<br>チンゲン菜<br>野沢菜漬 | えのきだけ メンマ ねぎ きゅうり<br>きゃべつ                                | 米 ワンドン                       | ごま油<br>ごま                       | 708<br>31.4<br>3.1                        |
| 6  | 水 | わかめごはん                | 牛乳                 | 卵スープ<br>とり肉の塩から揚げ<br>パンサンスー          | ベーコン 卵<br>とり肉<br>ロースハム          | 牛乳<br>わかめ                      | ほうれんそう<br>にんじん        | 玉ねぎ えのきだけ にんにく<br>きゅうり もやし                               | 米 玄米 さとう<br>でんぶん 春雨          | ごま油 ごま<br>油                     | 740<br>32.6<br>2.3                        |
| 7  | 木 | ごはん<br>こんぶの佃煮         | 牛乳                 | おでん ふくさ卵<br>なめたけあえ                   | ごぼう巻き 豚肉<br>がんもどき 卵<br>とうふ かまぼこ | 牛乳 こんぶ                         | にんじん<br>小松菜           | 大根 こんにゃく 玉ねぎ<br>もやし きゃべつ なめたけ                            | 米 里いも<br>いももち さとう<br>じゃがいも   | 油                               | 752<br>27.3<br>2.9                        |
| 8  | 金 | キーマカレー<br>(カレーピラフ・ナン) | 牛乳                 | 切干大根の中華あえ<br>キウイフルーツ                 | 豚肉 レン豆<br>大豆<br>ロースハム           | 牛乳 チーズ<br>スキムミルク               | にんじん<br>パセリ           | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>ホールコーン 切干大根<br>きゅうり きゃべつ もやし<br>キウイフルーツ | 米 ナン<br>さとう                  | 油 ごま油<br>カレールー<br>ごま            | 857<br>31.8<br>3.2                        |
| 12 | 火 | セルフ<br>サラダサンド         | 牛乳                 | 野菜スープ<br>ひじきグラタン<br>カスタードプリン         | ロースハム<br>ベーコン あさり<br>とり肉        | 牛乳 ひじき<br>チーズ                  | にんじん<br>パセリ           | きゅうり きゃべつ 玉ねぎ<br>マッシュルーム                                 | パン マカロニ<br>じゃがいも             | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>バター<br>ホワイトルー | 784<br>33.9<br>2.8                        |
| 13 | 水 | ごはん                   | 牛乳                 | じゃがいものそぼろ煮<br>とうふハンバーグ<br>寒天サラダ      | 豚肉 車ふ<br>とうふ とり肉                | 牛乳 ひじき<br>きわかめ                 | にんじん                  | 玉ねぎ 干しいたけ きゃべつ<br>えだまめ つきこん きゅうり                         | 米 じゃがいも<br>さとうでんぶん<br>パン粉    | 油                               | 822<br>31.4<br>2.5                        |
| 14 | 木 | キムチ<br>チャーハン          | 牛乳                 | 五目中華スープ<br>えびフライ<br>野菜おひたし           | 豚肉 とうふ<br>えび 卵 油揚げ<br>かまぼこ      | 牛乳 わかめ                         | にんじん<br>小松菜           | ねぎ 白菜 しょうが きくらげ<br>もやし きゃべつ                              | 米 玄米<br>小麦粉 パン粉              | ごま油 ごま<br>油                     | 754<br>33.3<br>3.2                        |
| 15 | 金 | ごはん                   | 牛乳                 | とん汁 鯖のみそ煮<br>なっとうあえ                  | 豚肉 とうふ<br>なっとう 鯖                | 牛乳                             | にんじん<br>野沢菜漬          | 大根 つきこん ねぎ しょうが<br>たくあん漬 きゃべつ                            | 米 じゃがいも<br>さとう               | ごま                              | 869<br>36.0<br>3.0                        |
| 18 | 月 | ソフトめん                 | 牛乳                 | カレー南蛮<br>えだまめしゅうまい<br>ごまドレサラダ ヨーグルト  | とり肉 豚肉<br>ロースハム                 | 牛乳<br>ヨーグルト                    | にんじん<br>にら            | 玉ねぎ えのきだけ きゃべつ<br>干しいたけ えだまめ<br>しょうが もやし ホールコーン          | ソフトめん<br>でんぶん<br>しゅうまいの皮     | カレールー<br>ごま ごま油                 | 859<br>36.2<br>4.2                        |
| 19 | 火 | そぼろごはん                | 牛乳                 | もずくのみそ汁<br>ポテトのピザ焼き<br>たくあんあえ        | 豚肉 卵<br>なると巻き<br>ベーコン           | 牛乳 もずく<br>チーズ                  | にんじん<br>チンゲン菜<br>ピーマン | えのきだけ ねぎ 玉ねぎ<br>きゃべつ きゅうり しょうが<br>たくあん漬                  | 米 玄米 さとう<br>じゃがいも            | 油 ごま                            | 672<br>24.1<br>3.0                        |
| 20 | 水 | ごはん                   | 牛乳                 | あつ揚げのみそ汁<br>鮭の照り焼き<br>切干大根煮          | あつ揚げ 鮭<br>打ち豆 豚肉<br>さつま揚げ       | 牛乳                             | にんじん                  | 大根 ねぎ 切干大根<br>つきこん 干しいたけ                                 | 米 じゃがいも<br>さとう               | 油                               | 765<br>34.3<br>2.1                        |
| 21 | 木 | ごはん                   | 牛乳                 | のっぺい汁<br>肉だんごの甘辛ソース<br>梅あえ           | 貝柱 かまぼこ<br>とり肉 豚肉               | 牛乳                             | きぬさや<br>小松菜           | たけのこ水煮 れんこん<br>干しいたけ つきこん<br>もやし きゃべつ 梅干し                | 米 里いも<br>さとうでんぶん             | ごま                              | 671<br>26.8<br>3.2                        |
| 22 | 金 | たれかつ丼                 | 牛乳                 | 車ふのみそ汁<br>のり酢あえ はるみ                  | 豚肉 卵 車ふ<br>とうふ 油揚げ<br>ツナ        | 牛乳 のり                          | にんじん<br>小松菜           | えのきだけ ねぎ もやし<br>はるみ                                      | 米 玄米 さとう<br>小麦粉 パン粉<br>じゃがいも | 油                               | 780<br>33.3<br>2.3                        |
| 25 | 月 | ピビンバ                  | 牛乳                 | なめこ汁<br>メープルワッフル                     | 豚肉 とうふ<br>油揚げ                   | 牛乳                             | にんじん<br>小松菜           | しょうが にんにく たけのこ水煮<br>干しいたけ ぜんまい水煮<br>切干大根 もやし なめこねぎ       | 米 玄米 さとう<br>じゃがいも            | 油 ごま<br>ごま油                     | 782<br>33.3<br>2.1                        |
| 26 | 火 | 米粉パン<br>ソフトチーズ        | 牛乳                 | ブラウンシチュー<br>スペイン風オムレツ<br>海藻サラダ       | 豚肉 卵 ツナ<br>ベーコン                 | チーズ 牛乳<br>海藻<br>きわかめ<br>スキムミルク | ほうれんそう                | 玉ねぎ マッシュルーム水煮<br>グリーンピース きゃべつ                            | 米粉パン<br>じゃがいも                | 油 バター<br>ピーフ<br>シチュールー          | 807<br>36.0<br>4.1                        |
| 27 | 水 | ごはん                   | 飲む<br>ヨーグルト<br>いちご | かき玉みそ汁 五目きんぴら<br>チキンソテー<br>パーペキューソース | とうふ 卵<br>とり肉 豚肉<br>さつま揚げ        | 飲むヨーグルト<br>わかめ                 | にんじん                  | 玉ねぎ えのきだけ ねぎ<br>にんにく ごぼう つきこん                            | 米 じゃがいも<br>さとう               | 油 ごま                            | 711<br>24.9<br>2.2                        |
| 28 | 木 | あさりごはん                | 牛乳                 | きゃべつのみそ汁<br>焼きぎょうざ もやしナムル            | 油揚げ あさり                         | ひじき 牛乳                         | にんじん<br>小松菜           | ごぼう 干しいたけ しょうが<br>きゃべつ ねぎ えのきだけ<br>もやし 切干大根              | 米 玄米 さとう                     | ごま油 ごま                          | 689<br>22.7<br>2.6                        |

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

# 教室掲示

# 給食配膳図

平成31年2月  
出雲崎中学校

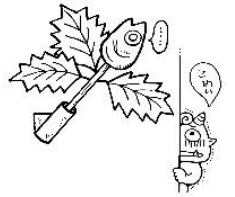
| 月  | 火  | 水   | 木   | 金  |
|--|--|---|---|--|
| <p><b>*正しい盛り付け方*</b></p> <p>※よく見て盛り付けましょう。</p>                   |  | <p><b>今月の出雲崎産</b></p> <p>今月の出雲崎産野菜はありません。今は、畑の準備をしたり、種まきをして、春の収穫に備えているところだそうです。<br/>生産者の皆さんに感謝するとともに、来年度いただける野菜を楽しみにしていきましょう。</p> |   | <p>1</p> <p>アーモンドサラダ / いわしのかば焼き風</p> <p>ごはん / あおさのみそ汁</p> <p>はし</p>              |
| <p>4</p> <p>ジャーマンポテト / 油揚げのふくら煮</p> <p>大麦めん / かけ汁</p> <p>はし</p>  | <p>5</p> <p>きゃべつの浅漬け / ますの西京焼き</p> <p>ごはん / ワンタンスープ</p> <p>はし</p>              | <p>6</p> <p>バンサンスー / とり肉塩から揚げ</p> <p>わかめごはん / 卵スープ</p> <p>はし</p>  | <p>7</p> <p>なめたけあえ / ふくさ卵</p> <p>こんぶの佃煮 / おでん</p> <p>はし</p>         | <p>8</p> <p>切干大根の中華あえ / キウイフルーツ</p> <p>ナン / キーマカレー</p> <p>カレーピラフ</p> <p>スプーン</p> |
| <p>11</p> <p><b>*建国記念の日*</b></p>                                 | <p>12</p> <p>ポテトサラダ / ひじきグラタン</p> <p>野菜スープ</p> <p>はし</p>                       | <p>13</p> <p>寒天サラダ / とうふハンバーグ</p> <p>ごはん / じゃがいものそぼろ煮</p> <p>はし</p>   | <p>14</p> <p>野菜おひたし / えびフライ</p> <p>キムチチャーハン / 五目中華スープ</p> <p>はし</p> | <p>15</p> <p>なっとうあえ / 鯖のみそ煮</p> <p>ごはん / とん汁</p> <p>はし</p>                       |
| <p>18</p> <p>ごまだレサラダ / えだまめしゅうまい</p> <p>カレー南蛮</p> <p>はし</p>      | <p>19</p> <p>たくあんあえ / ポテトのピザ焼き</p> <p>そばろごはん / もずくのみそ汁</p> <p>スプーン</p>         | <p>20</p> <p>切干大根煮 / 鮭の照り焼き</p> <p>ごはん / あつ揚げのみそ汁</p> <p>はし</p>   | <p>21</p> <p>梅あえ / 肉だんごの甘辛ソース</p> <p>ごはん / のっぺい汁</p> <p>はし</p>      | <p>22</p> <p>のり酢あえ / はるみ</p> <p>たれかつ井 / 車ふのみそ汁</p> <p>はし</p>                     |
| <p>25</p> <p>野菜の具 / ビビンバ / 肉の具</p> <p>ごはん / なめこ汁</p> <p>スプーン</p> | <p>26</p> <p>海藻サラダ / スペイン風オムレツ</p> <p>米粉パン / ブラウンシチュー</p> <p>ソフトチーズ / スプーン</p> | <p>27</p> <p>五目きんぴら / チキンソテー / パーベキューソース</p> <p>ごはん / かき玉みそ汁</p> <p>はし</p>  | <p>28</p> <p>もやしナムル / 焼きぎょうざ</p> <p>あさりごはん / きゃべつのみそ汁</p> <p>はし</p> |  |





# 食育だより

平成31年2月  
出雲崎中学校



## \*かぜに負けないからだを作ろう\*

一年で一番寒い2月になりました。長期予報によると、2月の初旬から中旬にかけて、多少雪が降るようです。昨年度のことを覚えていますか。12月も1月も、そして2月も寒波が度々やってきて、とても寒く雪が多い冬でした。今年度は暖冬と言われていますが、朝晩は冷え込む日がほとんどです。インフルエンザによる欠席者も出始めました。寒さやウイルスに負けないからだを作りましょう。

3食と3色を心がけましょう。  
朝ごはんは、しっかりと!

体育館でもOKです! からだを動かそう。

出かける時は、マスクをしましょう。

## 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



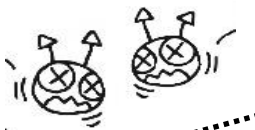
**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



睡眠は体力回復に欠かせません。大事です。

寒くても、定期的にまどを開けましょう。

やはりコレが基本です。

気をつけていても、感染する時は感染してしまうものです。

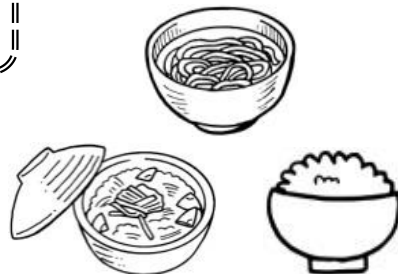
### 《手洗いが大事です》

家に帰ったら、トイレの後、食事の前など石けんで手を洗っていますか。病原菌のほとんどが、手を介してからだの中に入り、病気を引き起こします。手洗いをきちんと行っていれば、細菌による病気を防ぐことができます。石けんを使って手を洗い、きれいなハンカチでふき、できたら消毒しましょう。

## \*かぜをひいてしまったら\*

### \*炭水化物\*

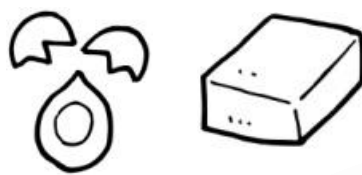
～消耗した体力を回復させるために必要です～



\*かぜをひいた時は、おかゆや、やわらかく煮たうどんがおすすめです。塩分は、ひかえめに。

### \*たんぱく質\*

～細胞を修復し、維持するために必要です～



\*食欲が回復してきたら、卵やとり肉、鮭、とうふなどを入れたぞうすい、煮込みうどんなどで体力を回復させましょう。

### \*ビタミン\*

～ひふや鼻、のどの粘膜を強く、抵抗力を高めます～



\*抵抗力をつけるには、野菜の力が不可欠です。