



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 (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主食	飲み物	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚肉 卵大豆	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	米パン 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 いわしのかば焼き風 アーモンドサラダ 節分豆	なると巻き 大豆 油揚げ いわし ロースハム	牛乳 あおさ	チンゲン菜 小松菜	えのきだけ ねぎ きゃべつ きゃべつ	米 でんぶん じゃがいも さとうきび	ごま油 アーモンド	851 34.7 2.7
4	月	大麦めん	牛乳	かけ汁 油揚げの袋煮 ジャーマンポテト 洋梨タルト	なると巻き 油揚げ 豚肉 とうふ ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜 パセリ	えのきだけ たけのこ水煮 れんこん しょうが 玉ねぎ ホールコーン ねぎ	大麦めん じゃがいも	油	953 39.0 4.4
5	火	ごはん	牛乳	ワンドンスープ ますの西京焼き きゃべつの浅付け	豚肉 ます なると巻き	牛乳 塩こんぶ	にんじん チンゲン菜 野沢菜漬	えのきだけ メンマ ねぎ きゅうり きゃべつ	米 ワンドン	ごま油 ごま	708 31.4 3.1
6	水	わかめごはん	牛乳	卵スープ とり肉の塩から揚げ パンサンスー	ベーコン 卵 とり肉 ロースハム	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ えのきだけ にんにく きゅうり もやし	米 玄米 さとう でんぶん 春雨	ごま油 ごま 油	740 32.6 2.3
7	木	ごはん こんぶの佃煮	牛乳	おでん ふくさ卵 なめたけあえ	ごぼう巻き 豚肉 がんもどき 卵 とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく 玉ねぎ もやし きゃべつ なめたけ	米 里いも いももち さとう じゃがいも	油	752 27.3 2.9
8	金	キーマカレー (カレーピラフ・ナン)	牛乳	切干大根の中華あえ キウイフルーツ	豚肉 レンズ豆 大豆 ロースハム	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ ホールコーン 切干大根 きゅうり きゃべつ もやし キウイフルーツ	米 ナン さとう	油 ごま油 カレールー ごま	857 31.8 3.2
12	火	セルフ サラダサンド	牛乳	野菜スープ ひじきグラタン カスタードプリン	ロースハム ベーコン あさり とり肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	きゅうり きゃべつ 玉ねぎ マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ バター ホワイトルー	784 33.9 2.8
13	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 とうふハンバーグ 寒天サラダ	豚肉 車ふ とうふ とり肉	牛乳 ひじき きわかめ	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ きゃべつ えだまめ つきこん きゅうり	米 じゃがいも さとうでんぶん パン粉	油	822 31.4 2.5
14	木	キムチ チャーハン	牛乳	五目中華スープ えびフライ 野菜おひたし	豚肉 とうふ えび 卵 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 しょうが きくらげ もやし きゃべつ	米 玄米 小麦粉 パン粉	ごま油 ごま 油	754 33.3 3.2
15	金	ごはん	牛乳	とん汁 鯖のみそ煮 なっとうあえ	豚肉 とうふ なっとう 鯖	牛乳	にんじん 野沢菜漬	大根 つきこん ねぎ しょうが たくあん漬 きゃべつ	米 じゃがいも さとう	ごま	869 36.0 3.0
18	月	ソフトめん	牛乳	カレー南蛮 えだまめしゅうまい ごまドレサラダ ヨーグルト	とり肉 豚肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ えのきだけ きゃべつ 干しいたけ えだまめ しょうが もやし ホールコーン	ソフトめん でんぶん しゅうまいの皮	カレールー ごま ごま油	859 36.2 4.2
19	火	そぼろごはん	牛乳	もずくのみそ汁 ポテトのピザ焼き たくあんあえ	豚肉 卵 なると巻き ベーコン	牛乳 もずく チーズ	にんじん チンゲン菜 ピーマン	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり しょうが たくあん漬	米 玄米 さとう じゃがいも	油 ごま	672 24.1 3.0
20	水	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 鮭の照り焼き 切干大根煮	あつ揚げ 鮭 打ち豆 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	大根 ねぎ 切干大根 つきこん 干しいたけ	米 じゃがいも さとう	油	765 34.3 2.1
21	木	ごはん	牛乳	のっぺい汁 肉だんごの甘辛ソース 梅あえ	貝柱 かまぼこ とり肉 豚肉	牛乳	きぬさや 小松菜	たけのこ水煮 れんこん 干しいたけ つきこん もやし きゃべつ 梅干し	米 里いも さとうでんぶん	ごま	671 26.8 3.2
22	金	たれかつ丼	牛乳	車ふのみそ汁 のり酢あえ はるみ	豚肉 卵 車ふ とうふ 油揚げ ツナ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	えのきだけ ねぎ もやし はるみ	米 玄米 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	780 33.3 2.3
25	月	ピビンバ	牛乳	なめこ汁 メープルワッフル	豚肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たけのこ水煮 干しいたけ ぜんまい水煮 切干大根 もやし なめこねぎ	米 玄米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	782 33.3 2.1
26	火	米粉パン ソフトチーズ	牛乳	ブラウンシチュー スペイン風オムレツ 海藻サラダ	豚肉 卵 ツナ ベーコン	チーズ 牛乳 海藻 きわかめ スキムミルク	ほうれんそう	玉ねぎ マッシュルーム水煮 グリーンピース きゃべつ	米粉パン じゃがいも	油 バター ピーフ シチュールー	807 36.0 4.1
27	水	ごはん	飲む ヨーグルト いちご	かき玉みそ汁 五目きんぴら チキンソテー パーベキューソース	とうふ 卵 とり肉 豚肉 さつま揚げ	飲むヨーグルト わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきだけ ねぎ にんにく ごぼう つきこん	米 じゃがいも さとう	油 ごま	711 24.9 2.2
28	木	あさりごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 焼きぎょうぎ もやしナムル	油揚げ あさり	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ しょうが きゃべつ ねぎ えのきだけ もやし 切干大根	米 玄米 さとう	ごま油 ごま	689 22.7 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>*正しい盛り付け方*</p> <p>※よく見えて盛り付けましょう。</p>		<p>今月の出雲崎産</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。 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>節分豆</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 / 油揚げのふくろ煮</p> <p>洋梨タルト</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>ごはん</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>キーマカレー / カレーピラフ</p> <p>ナン / スプーン</p>
<p>11</p> <p>*建国記念の日*</p>	<p>12</p> <p>ポテトサラダ / ひじきグラタン</p> <p>カスタードプリン</p> <p>背割りコッペパン / 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>ごまドレサラダ / えだまめしゅうまい</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ソフトめん / 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 / ごはん / 肉の具</p> <p>メープルワッフル</p> <p>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</p> <p>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はいますが、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。

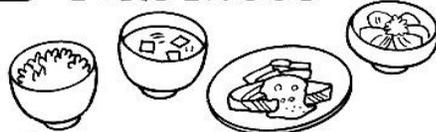
3食と3色を心がけましょう。
朝ごはんは、しっかりと!

体育館でもOKです! からだを動かそう。

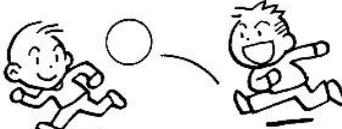
出かける時は、マスクをしましょう。

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



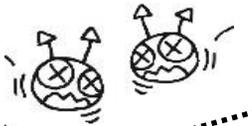
2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



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

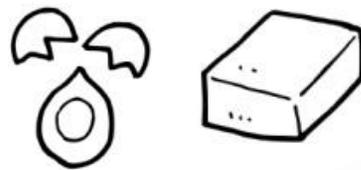
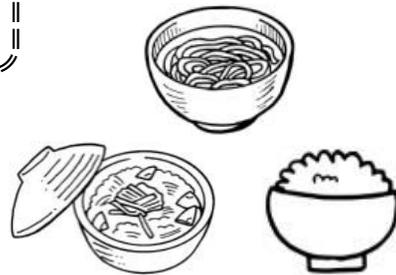
～消耗した体力を回復させるために必要です～

たんぱく質

～細胞を修復し、維持するために必要です～

ビタミン

～ひふや鼻、のどの粘膜を強く、抵抗力を高めます～



*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。

*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。

*抵抗力をつけるには、野菜の力が不可欠です。