



献立予定表

令和3年2月
出雲崎中学校

	月	火	水	木	金
献立	1	2	3	4	5
	油揚げの ごま酢あえ おから コロッケ ゆかり ごはん あさりの みそ汁	たくあん あえ いわしフライ キャラメル大豆 (少量のため、いわし の横に盛り付けます) ごはん 塩鶏汁	(柑橘果物 (はるか)) ピザトースト クリーム シチュー	枝豆 サラダ 焼肉丼 なめこの みそ汁	大豆もやし のナムル 肉だんごの 酢豚風 ごはん 体菜の 中華卵 スープ
	豆・豆製品	大豆		枝豆・豆腐・みそ	大豆もやし・豆腐・生揚げ
	1群:2群	おから あさり 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳	豚肉 ハム 豆腐 みそ 牛乳	豚肉 卵 豆腐 生揚げ 鶏肉 牛乳
	3群:4群	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ えのき	にんじん ビーマン ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム 果物	にんじん にら 小松菜 ねぎ なめこ 大根 玉ねぎ キャベツ	にんじん 小松菜 体菜 ビーマン たけのこ 玉ねぎ 大豆もやし ねぎ
こんだて	8	9	10	11	12
	海藻 サラダ 鶏肉の 塩唐揚げ ごはん まめめ 汁	五目 ひじき 鮭の みそマヨ 焼き ごはん 湯菜入り すまし汁	手作りプリン じゃが チーズ 中華めん みそ ラーメン スープ	建国記念 の日 納豆 あえ 豆腐 ハンバーグ ごはん さつまい 汁	減塩献立 豆腐・納豆
	豆・豆製品	湯菜・大豆・みそ	みそ	節分にちなんで、 豆や豆製品に 注目してみましょう。 	
	1群:2群	鶏肉 ツナ 豆腐 うち豆 みそ 海藻 牛乳	豚肉 なた ベーコン みそ チーズ 牛乳		
	3群:4群	にんじん キャベツ えのき ねぎ	チンゲン菜 にら にんじん キャベツ ねぎ メンマ 玉ねぎ		
	5群:6群	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	中華めん じゃがいも 砂糖 バター 油		
こんだて	15	16	17	18	19
	ふわっと ショコラ 青菜の サラダ チキンライス さつまいも ポタージュ ごはん すいとん 汁	飲むヨーグルト ごま びたし さばの みそ煮 ごはん きなこ揚げパン 炒り卵 サラダ きなこ揚げパン レンズ豆入り ミネスト ローネ	小松菜 ナムル えびといかの チリソース ごはん 春雨 スープ	地場産物を味わおう! のっぺ 鶏肉の 梅照り焼き さざえ ごはん もずくの みそ汁	食育の日献立 油揚げ・みそ
	豆・豆製品	油揚げ・みそ	きなこ・レンズ豆	生揚げ	油揚げ・みそ
	1群:2群	鶏肉 ツナ ベーコン チーズ 牛乳	卵 ハム きな粉 レンズ豆 ベーコン チーズ 牛乳	いか えび 生揚げ ハム 豚肉 牛乳	さざえ 鶏肉 油揚げ かまぼこ もずく 牛乳
	3群:4群	にんじん ビーマン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 青豆 マッシュルーム	にんじん トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ きゅうり	にんじん 小松菜 チンゲン菜 ねぎ たけのこ きくらげ	にんじん 小松菜 たけのこ えのき ねぎ 梅
	5群:6群	米 さつまいも デザート バター 油	卵 じゃがいも マカロニ 砂糖 油	米 砂糖 ごま 油	米 里いも 砂糖
こんだて	22	23	24	25	26
	のり酢 あえ カレーの 唐揚げ ごはん おでん	天皇誕生日 杏仁 フルーツ ポンチ アーモンド サラダ ソフトめん ピーズ ミートソース	苺わかめ のきんぴら 銀鮭の 西京焼き ごはん 豚汁	ふくじん あえ ヒレカツ 2個 カツ カレーライス	受験応援献立
	豆・豆製品	がんもどき	豆腐(杏仁豆腐)・ひよこ豆・いんげん豆	豆腐・みそ	
	1群:2群	がんもどき さつまいも ちくわ たいや 昆布 のり 牛乳	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆 ハム 豆腐 チーズ 牛乳	さけ 豚肉 さつまいも 豆腐 みそ 苺わかめ 牛乳	豚肉 牛乳
	3群:4群	小松菜 にんじん 大根 もやし	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ 果物	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん 大根 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ
	5群:6群	米 里いも 砂糖 油	ソフトめん 砂糖 ゼリー アーモンド 油	米 さつまいも 砂糖 油	米 じゃがいも 小麦粉 ハンパ 油 ごま
	栄養価	802kcal/32.1g/2.5g	991kcal/35.6g/2.6g	787kcal/35.9g/2.8g	871kcal/30.0g/3.4g

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」

令和3年2月
出雲崎中学校

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調管理をしっかり行い、元気に過ごしましょう。また、節分には、「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさん詰まっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

<今月の給食目標>

自分の健康を考えた食事をしよう



2月は「生活習慣病予防月間」



生活習慣病とは？

次のような体によくない生活習慣の積み重ねが原因で引き起こる病気です。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気です。

近年、子どもの生活習慣病が増えてきています。

偏った
食生活

運動
不足

夜型
生活

スト
レス

飲酒

喫煙



予防① バランスよい食事

- ☐ 朝・昼・夜、1日3食きちんと食べる。
- ☐ 主食・主菜・副菜を基本に、バランスを考えて食べる。
- ☐ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ☐ 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ☐ 早食いしない。一口一口よくかむ。
- ☐ 塩分は控えめに、脂肪は量と質を考える。
- ☐ お菓子の食べ過ぎに気を付ける。
- ☐ 食卓を楽しく♪



予防② 適度な運動

- ☐ スポーツや外での遊びを積極的に行う。
- ☐ 生活の中で、体を動かす習慣をつける。



予防③ 規則正しい生活

- ☐ 早寝早起きをし、生活のリズムを整える。
- ☐ きまりを守り、メディアと上手に付き合う。

子どもの頃に備わった食べ物の好みや生活習慣は、大人になって変えようと思ってもそう簡単に変えられるものではありません。そこで、まずは大人が生活習慣病の予防のために、そして子どもの未来の健康のために、家族で出来ることから取り組んでいきましょう。

ハッピーライフウィーク

ご協力ありがとうございました。

項目 \ 学年	1年生	2年生	3年生
主食の他におかず1品以上を食べた。	98.5%	94.6%	87.6%
1品だけ食べた。	0.5%	4.4%	7.5%
食べなかった。	1.0%	1.0%	5.3%

どの学年も85%以上が、「主食の他におかずを組み合わせた朝食」を食べて登校できました。しかし、学年が上がるほど、減る傾向にあるようです。中学生の皆さんは、自立に向け、自分のことは自分で意識していくことが大切です。早寝早起きをし、しっかり朝食を食べる習慣を身に付けましょう。

引き続き、保護者の皆様からのご支援、ご協力もよろしくお願いいたします。

バランスよい朝食食べていますか？

朝食は、1日の活動のエネルギー源です。まずは、朝食に何かを食べることが基本ですが、栄養のバランスもとても重要です。いろいろな栄養をとるほど、脳は活発に働くという研究データもあります。「1品のみの朝食」が多い人は、もう1品プラスできるといいですね。

ごはんのみ



+

主菜・副菜などをもう1品



プラスしてみましょう。

パンのみ



+

主菜・副菜などをもう1品

