



献立予定表

令和4年2月
出雲崎中学校

	月	火	水	木	金
献立	副菜 主菜 主食 汁物	1 ジャーマン ポテト ミート ローフ チョコチップ パン 野菜 たっぷり コンスーメ	2 ラーメン サラダ 生揚げ入り 豚キムチ ごはん わかめ スープ	3 五色あえ いわしの しょうが煮 ごはん ちゃんこ 汁 節分豆	4 切干大根 のサラダ 大豆 コロック そばろ ごはん なめこの みそ汁
1群 2群	主に体の組織をつくる食品	豚肉 ベーコン 大豆 うずら卵 牛乳	豚肉 生揚げ ハム 豆腐 わかめ 牛乳	いわし 卵 ちくわ 油揚げ 鶏肉 大豆 牛乳	鶏肉 卵 ツナ 大豆 豆腐 みそ 牛乳
3群 4群	主に体の調子を整えるものになる食品	にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ コーン	にんじん にら 白菜 キャベツ ねぎ えのき	にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ 白菜 ごぼう	にんじん 小松菜 大根 キャベツ なめこ ねぎ
5群 6群	主にエネルギーになる食品	チョコチップパン ジャがいも パター	米 中華めん 砂糖 ごま 油	米 砂糖	米 発芽玄米 砂糖 ごま 油
栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	801kcal/32.2g/3.4g	764kcal/33.8g/2.6g	753kcal/31.4g/2.5g	851kcal/32.8g/3.1g
献立	7 ポテト サラダ タンダー チキン ごはん ふわふわ 卵スープ	8 ささみの 梅サラダ がんもどきの そばろあん さつまいも ごはん 鮭の かす汁	9 手作り アップル パイ 寒天 サラダ 中華めん タンメン スープ	10 おかか あえ さんまの 蒲焼き ごはん のっぺい 汁	11 建国記念 の日
1群 2群	鶏肉 ハム ベーコン 卵 ヨーグルト テーズ 牛乳	がんもどき 鶏肉 さけ みそ 牛乳	豚肉 鶏肉 なたと わかめ 牛乳	さんま ハム 鶏肉 かまぼこ 牛乳	
3群 4群	ハセリ にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	にんじん にら キャベツ もやし ねぎ 寒天 りんご	にんじん 小松菜 きぬさや れんこん たけのこ しいたけ	
5群 6群	米 ジャがいも マヨネーズ	米 発芽玄米 さつまいも 砂糖 ごま	中華めん 小麦粉 パター	米 りいも 砂糖 ごま	
栄養価	810kcal/32.2g/2.6g	735kcal/31.9g/3.1g	749kcal/30.0g/3.6g	795kcal/29.7g/2.4g	
献立	14 昆布漬 デザート キムチ チャーハン 煮菜の 中華卵 スープ	15 ツナコーン サラダ ココア 揚げパン 豚肉と大豆の トマト煮込み	16 コーンと わかめの サラダ さばの カレー 照り焼き ごはん 沢煮碗 柑橘果物	17 毎月19日は食育の日 煮菜 鶏つくね 梅ソース ごはん たら汁	18 いろいろな豆と マカロニの サラダ 銀鮭の 西京焼き ごはん さつまい
1群 2群	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 昆布 牛乳	豚肉 大豆 あさり チーズ 牛乳	さば 豚肉 わかめ 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ うちまめ たら みそ 牛乳	ツナ さけ 豚肉 豆腐 豆 みそ 牛乳
3群 4群	体菜 にんじん ねぎ キャベツ 大根	にんじん ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ	にんじん きぬさや キャベツ ごぼう たけのこ 菜菔	ピーマン にんじん 体菜 枝豆 玉ねぎ 大根 白菜 うめ	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ
5群 6群	米 発芽玄米 デザート 砂糖 油 ごま	コッペパン ジャがいも 砂糖 油	米 春雨 砂糖 油	米 砂糖 油	米 さつまいも マカロニ マヨネーズ 油
栄養価	767kcal/26.9g/2.6g	889kcal/35.3g/3.1g	804kcal/28.2g/2.5g	822kcal/37.9g/3.1g	831kcal/36.0g/2.6g
献立	21 アーモンド あえ 白身魚の レモンソース ごはん まめまめ 汁	22 ひじきの サラダ 手作りプリン ナン キーマカレー	23 天皇誕生日	24 のり酢 あえ だし巻きたまご ごはん すきやき 風煮 いもけんぴ パリッショ	25 もやし ナムル 春巻き ごはん 生揚げと大根の オイスター ソース煮 ジョア ブレン
1群 2群	白身魚 豆腐 油揚げ うちまめ みそ 牛乳	豚肉 大豆 ツナ チーズ 牛乳		豚肉 ツナ 豆腐 卵 じゃこのり 牛乳	豚肉 生揚げ うずらの卵 ジョア
3群 4群	にんじん 小松菜 もやし 大根 えのき ねぎ	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ コーン		にんじん 小松菜 白菜 えのき ねぎ もやし	にんじん にら 小松菜 チンゲンサイ たけのこ 大根 もやし
5群 6群	米 ジャがいも 砂糖 アーモンド 油	ナン 砂糖 油		米 さつまいも 砂糖 油	米 小麦粉 春雨 砂糖 ごま 油
栄養価	827kcal/33.3g/2.4g	829kcal/35.4g/3.6g		780kcal/35.7g/2.8g	801kcal/27.5g/2.4g
献立	28 3年生最終日 たくあん あえ 鶏肉の 唐揚げ わかめ ごはん ワンタン スープ デザート	リクエスト給食結果 12月に行ったリクエスト給食の結果で <主食> 1位 揚げパン 2位 わかめごはん 3位 キムチチャーハン <汁物> 1位 コーンポタージュ 2位 ワンタンスープ 3位 コンスープ <主菜> 1位 鶏肉の唐揚げ 2位 タンドリーチキン 3位 鮭の西京焼き <副菜> 1位 ポテトサラダ 2位 寒天サラダ 3位 たくあんあえ			
1群 2群	鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳				
3群 4群	にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ 大根 もやし				
5群 6群	米 ワンタン デザート 油				
栄養価	927kcal/29.9g/3.0g				
		今月の給食にたくさん取り入れました。(献立表太字)お楽しみに♪ 節分にちなんで、いろいろな豆を使っているよ。 4(金)大豆 18(金)ひよこ豆 いんげん豆 22(火)レンズ豆 ★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 4 年 2 月
出雲崎中学校

三寒四温という言葉を知っていますか。三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなると言われています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かい物を食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

<今月の給食目標>

自分の健康を考えた食事をしよう

子どもの生活習慣病が
増えています。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気を言い、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。

生活習慣は大人になってから気を付ければ、いいんじゃないの？

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形作られます。一度身についた生活習慣を、大人になってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。

大丈夫ですか？あなたの食習慣

食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。当てはまるものがある場合は、食生活を見直してみましょう。

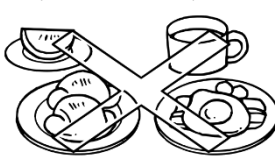
食べすぎ



脂質・塩分・糖分
のとりすぎ



朝食抜きなど欠食をする



夜遅くに食べる



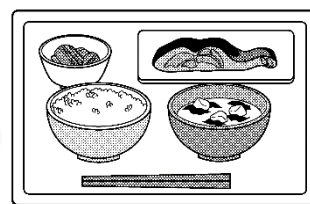
野菜や果物をあまり
食べないなど偏食がち



1日3食規則正しく！

副菜

主菜



主食

汁物

バランスよい
食事を！

第3回

2月9日(水)～16日(水)

ハッピーライフウィーク

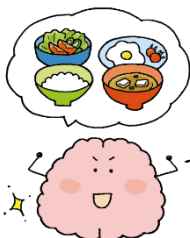
がんばれ
受験生！

受験当日の朝は
炭水化物をしっかり！

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけでなくおかずもしっかり食べることが大切です。



受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとりまわす。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕をもって、朝食を必ず食べましょう。

また、緊張で胃腸の動きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。

