

	月	火	水	木	金
献立	大豆からできる食品 豆腐、納豆、しょうゆ、油揚げ、生揚げ(厚揚げ)、みそ 節分にちなんだ たくさん大豆製品を使っています(太字) 油揚げ・豆腐・みそ・しょうゆはいろいろな料理に使われています。 いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。		1 五色あえ、いわしのかばや蒲焼き、節分豆 ごはん、豚汁 節分献立 いわし、卵、大豆、みそ、牛乳 ほうれん草、にんじん、ねぎ、キャベツ、大根 米、じゃがいも、佐藤、ごま、油 808kcal/34.6g/2.6g	2 くきわかめのきんぴら、手作りしゅうまい ごはん、厚揚げのオイスターソース煮 808kcal/33.8g/2.6g	3 冷しゃぶサラダ、がんもどきのそぼろ煮 ゆかりごはん、さけのかす汁 799kcal/37.6g/2.5g
	1群・2群				
	3群・4群				
	5群・6群				
	栄養価				
献立	6 ポンカン、しょうゆフレンチ ツナコーンピラフ、クリームシチュー 7 のり酢あえ、小魚と大豆とさつまいもの揚げ煮 ごはん、キムチ肉じゃが 8 りんご、ツナコーンサラダ ソフトめん、大豆入りミートソース 9 五目ひじき、紅ますの西京焼き ごはん、ちゃんこ汁 10 油揚げのごま酢あえ、高野豆腐とレバーの揚げ煮 ごはん、なめこのみそ汁	1群・2群 ツナ、鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳 大豆、ツナ、豚肉 のり、ちりめんじゃこ、牛乳 豚肉、大豆、ツナ チーズ、牛乳 大豆、紅ます、油揚げ、鶏肉、ひじき、牛乳 高野豆腐、油揚げ、レバー、みそ、牛乳 3群・4群 にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、コーン、キャベツ、ほうかん にんじん、さやいんげん、小松菜 白菜、玉ねぎ、もやし にんじん 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、さやいんげん、小松菜 白菜、しいたけ、ねぎ 小松菜、にんじん なめこ、大根、もやし 5群・6群 米、発芽玄米、マカロニ、じゃがいも、油 米、じゃがいも、さつまいも、ごま、油 ソフトめん 油 米、砂糖 油 米、砂糖 ごま、油 栄養価 796kcal/28.3g/2.6g 802kcal/30.1g/2.8g 828kcal/33.0g/2.9g 757kcal/34.8g/2.5g 822kcal/31.9g/2.9g			
	1群・2群				
	3群・4群				
	5群・6群				
	栄養価				
献立	13 さつまいものサラダ、エビフライ わかめごはん、けんちん汁 14 フルーツポンチ、ポテトフレンチサラダ ナン、キーマカレー 15 良寛コーヒー きりざい(納豆を使っています)、鶏肉の塩唐揚げ ごはん、臭汁 16 デザート パンサンスー ごはん、キムチチャーハン、かに玉スープ 17 寒天サラダ、さばのカレー照り焼き ごはん、塩鶏汁	1群・2群 えび、ハム、豆腐、油揚げ、わかめ、牛乳 豚肉、大豆、ハム 牛乳 納豆、鶏肉、大豆、みそ、牛乳 かに、卵、ハム、豚肉、牛乳 さば、鶏肉、油揚げ、牛乳 3群・4群 にんじん 玉ねぎ、大根、ごぼう にんじん 玉ねぎ、キャベツ、果物 大根、ねぎ、ごぼう にんじん、チンゲン菜 ねぎ、白菜、きゅうり、キャベツ にんじん 絹さや キャベツ 白菜 寒天 5群・6群 米、発芽玄米、さつまいも、マヨネーズ、油 ナン、じゃがいも、ゼリー、油 米、さつまいも ごま、油 米、発芽玄米、デザート、春雨、油 米、里いも、砂糖 油 栄養価 851kcal/30.3g/3.2g 816kcal/30.8g/3.5g 877kcal/33.4g/2.6g 806kcal/26.9g/2.8g 815kcal/33.3g/2.5g			
	1群・2群				
	3群・4群				
	5群・6群				
	栄養価				
献立	20 毎月19日は食育の日 にん、煮菜、ささみチーズフライ(打ち豆を使っています) ささえの炊き込みごはん、湯葉入りすまし汁 食育の日献立 21 厚揚げのみそ炒め、魚の塩こうじ焼き 昆布のつくだ煮、うすくず汁 SDGS献立 22 アップルパイ、カリフラワーのカレー炒め うどん、しっぽくうどん汁(香川県の郷土料理) 23 天皇誕生日 24 切干、パンパング、サボリタン、オニオンソース ごはん、さつまいものポタージュ	1群・2群 ささえ、うち豆、湯葉、ささみ、牛乳 魚、豚肉、厚揚げ、みそ、昆布、牛乳 豚肉、かまぼこ、なた、油揚げ、牛乳 豚肉、ウインナー、チーズ、牛乳 3群・4群 にんじん、休菜 しいたけ、たけのこ、ねぎ にんじん、小松菜、にら 大根、ねぎ、しいたけ にんじん、ブロッコリー カリフラワー、大根、りんご にんじん、ピーマン 玉ねぎ、切干大根 5群・6群 米、発芽玄米、砂糖、油 米、じゃがいも、砂糖、油、ごま 米、小麦粉、里いも、砂糖、バター、油 米、さつまいも、油 栄養価 711kcal/30.2g/2.5g 768kcal/37.4g/2.8g 757kcal/28.7g/3.1g 945kcal/32.8g/2.5g			
	1群・2群				
	3群・4群				
	5群・6群				
	栄養価				
献立	27 おからサラダ、ダンドリチキン ごはん、ワンタンスープ 28 デコポン、ハムとたまごのサラダ ココア揚げパン、ポークビーンズ 副菜、主菜 主食、汁物 主に体をつくる食品 主に体の調子を整えるものになる食品 主にエネルギーになる食品 エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	1群・2群 おから、ツナ、鶏肉、豚肉、牛乳 豚肉、大豆、ハム、卵、牛乳 豚肉、大豆、ハム、卵、牛乳 主に体をつくる食品 3群・4群 にんじん、チンゲン菜 ねぎ、キャベツ、たけのこ ほうれん草、にんじん、トマト 玉ねぎ、キャベツ、デコポン 主に体の調子を整えるものになる食品 5群・6群 米、ワンタン マヨネーズ コッペンパン、砂糖、油 主にエネルギーになる食品 栄養価 804kcal/36.3g/2.6g 795kcal/33.5g/2.8g エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)			
	1群・2群				
	3群・4群				
	5群・6群				
	栄養価				

今月の出雲崎産

リクエスト給食

12月に実施したリクエスト給食で上位だった料理を取り入れています。詳細は掲示板をご覧ください。

21(火) SDGSこんだて

だしをとった後の昆布をつくだににします。にんじんや大根の皮も捨てずに工夫して料理に使います。どのように、使われているか注目し



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5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。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、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。

今月の行事

節分



節分にちなんだ大豆や大豆製品に注目しよう！2月の給食にもたくさん取り入れているよ。

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

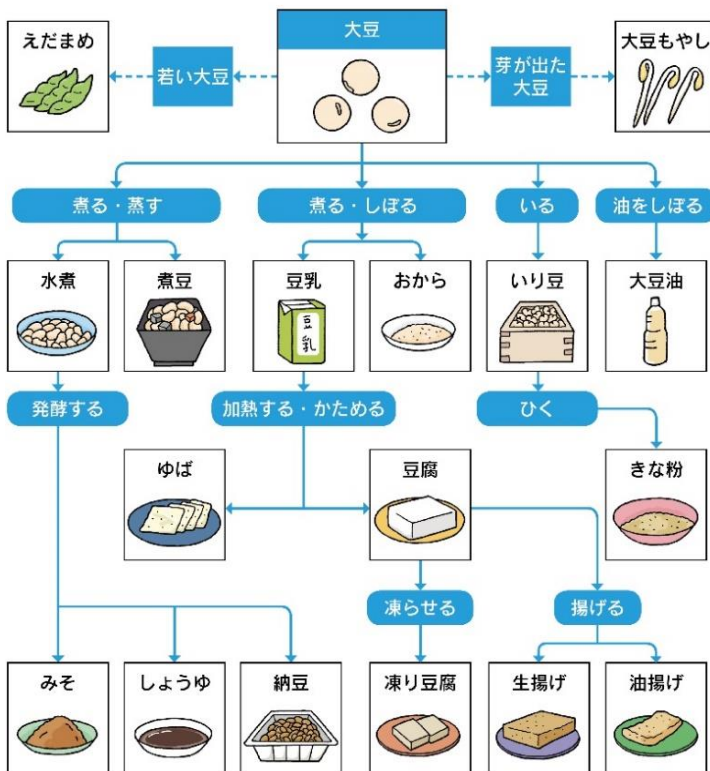


大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されている食品へと姿をかえています。

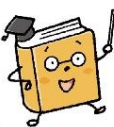


<今月の給食目標>

自分の健康を考えた食事をしよう

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いい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。



生活習慣病
予防のために

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など

食生活 振り返り チェック



- | | |
|--|--|
| ☐ 朝ごはんは毎日食べている | ☐ 間食は時間と量を決めている |
| ☐ よくかんで食べている | ☐ ごはんなどの穀類をしっかりと食べている |
| ☐ 栄養バランスに気を付けている | ☐ 野菜料理は1日5皿以上食べている |
| ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている | |

