

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>大豆からできる食品</p> <p>豆腐、納豆、しょうゆ、油揚げ、生揚げ(厚揚げ)、みそ</p> <p>いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。</p>	<p>おから、豆乳</p>	<p>今月は、さまざまな姿に 変身した大豆をたくさん 取り入れています。どこに 含まれているかを考えなが ら食べましょう。</p>	<p>1</p> <p>ぼんかん、かぶの昆布あえ、スタミナ焼き肉丼(発芽玄米入り)、ごはん・焼き肉丼の具、あさりのみそ汁</p>	<p>2</p> <p>手作り豆乳デザート、おからサラダ、いわしの蒲焼き、ごはん、根菜の呉汁</p> <p>せつぶんきゅうしやく 節分給食</p>
赤	豆腐	おから	豚肉、うずらたまご、豆腐、あさり	豚肉、うずらたまご、豆腐、あさり	いわし、おから、豆腐、豚肉、豆乳、ツナ、大豆
緑	油揚げ	生揚げ(厚揚げ)	人参、なら	人参、なら	人参
黄	みそ		米、砂糖、でんぷん	米、砂糖、でんぷん	米、砂糖、でんぷん
栄養価			743kcal/31.8g/2.8g	743kcal/31.8g/2.8g	920kcal/34.3g/2.2g
こんだて	<p>5</p> <p>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</p>	<p>6</p> <p>プリン、大根おろしかかあえ、ますみそマヨチーズ焼き、ごはん、かきたま汁</p>	<p>7</p> <p>かんべい、かりかゆ、かりラウラー、ゆで中華めん、担々麺スープ</p>	<p>8</p> <p>五目ひじき、鮭西京焼き、ごはん、とんじり</p>	<p>9</p> <p>暮天サラダ、たれかつ、ごはん、ゆば入りずましじり</p>
赤	豚肉、大豆、ハム	ます、かつお節、豆腐、鶏卵	豚肉、大豆	鮭、大豆、さつまあげ、豚肉、豆腐	ヒレカツ、なると、鶏肉、湯葉
緑	人参	ほうれんそう、人参、小松菜	人参、パプリカ、なら、チンゲンサイ	人参、さやいんげん	人参、ほうれんそう
黄	ナン、砂糖、じゃがいも、ゼリー	米	めん、砂糖、でんぷん	米、砂糖、じゃがいも	米、砂糖
栄養価	796kcal/30.4g/3.0g	962kcal/39.8g/2.8g	845kcal/32.5g/2.6g	752kcal/35.9g/2.3g	733kcal/32.2g/2.4g
こんだて	<p>12</p> <p>振替休日</p>	<p>13</p> <p>ほうれんそうサラダ、アックアパッツァ、チョコチップパン、和風クリームシチュー</p>	<p>14</p> <p>五色あえ、厚揚げと里芋の肉みそがらめ、ごはん、塩こうじスープ</p>	<p>15</p> <p>せどか、パンサンスー、キムチチャーハン、かにたまスープ</p>	<p>16</p> <p>手作り紫いものムース、うまキャベツ、車麩と野菜の揚げ煮、ごはん、なめこ汁</p>
赤		たい、あさり、ツナ、豚肉、大豆	豚肉、鶏肉、厚揚げ、ハム、豆腐、鶏卵	豚肉、ハム、鶏卵、かに、豆腐	豚肉、大豆、麩、豆腐
緑		トマト、ほうれんそう、ブロッコリー、人参	人参、ほうれんそう、小松菜、なら	人参、チンゲンサイ	かぼちゃ、人参
黄		チョコチップパン、里芋、マカロニ、砂糖	米、砂糖、里芋、じゃがいも	米、砂糖、春雨、じゃがいも	米、でんぷん、油、砂糖、紫いも
栄養価		868kcal/39.9g/2.6g	770kcal/29.1g/2.5g	714kcal/27.8g/2.6g	960kcal/32.1g/2.5g
こんだて	<p>19</p> <p>毎月19日は食育の日の旬の食材を味わおうのむヨーグルト、こまつなサラダ、ささみチーズフライ、ささえのたきこみおこわ、かべらなんばん、神楽南蛮入り、ぼかぼかじる</p>	<p>20</p> <p>切干大根、手作りハンバーグ、オニオンソース、ごはん、ほうれんそうとたまごのスープ</p>	<p>21</p> <p>とろろアツプルパイ、コロコロソテー、ソフトめん、ミートソース</p>	<p>22</p> <p>みかんゼリー、きりざい、ししゅもの磯辺てんぷら2本、ごはん、おでん</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>
赤	ささえ、油揚げ、ツナ、ササミチーズフライ、厚揚げ、大豆、豚肉	豚肉、豆腐、鶏卵、ウインナー、ベーコン	豚肉、ウインナー、鶏卵	納豆、かんもどき、うずらたまご、ちくわ	
緑	小松菜、人参	人参、ピーマン、ほうれんそう	人参、ブロッコリー	人参、小松菜	
黄	米、砂糖、里芋	米、砂糖、じゃがいも	めん、砂糖	米、砂糖、里芋	
栄養価	767kcal/30.7g/2.4g	848kcal/34.5g/2.4g	868kcal/34.4g/2.4g	853kcal/35.7g/2.5g	
こんだて	<p>26</p> <p>のりパッツあえ、いかの香味焼き、ごはん、油麩のたまごとし煮</p>	<p>27</p> <p>はるみ、ハムとたまごのサラダ、きなこあげパン、ポークビーンズ</p>	<p>28</p> <p>たくあんあえ、手作り春巻き、ごまわかめごはん、豆腐の中華煮</p>	<p>29</p> <p>おこめのタルト、のり酢あえ、鶏肉の唐揚げ、ごはん、どさんこ汁</p>	<p>出中3年リクエスト給食</p> <p>ふくさい副菜、しゅさい主菜、しゅよく主食、しるもの汁物</p>
赤	いか、ツナ、油麩、豚肉、かまぼこ、鶏卵	鶏卵、ハム、豚肉、大豆	豚肉、豆腐、うずらたまご	鶏肉、ツナ、なると、豚肉	
緑	ほうれんそう、なら、人参	人参、ブロッコリー、トマト	人参、なら、チンゲンサイ	小松菜、人参、なら	
黄	米、砂糖、じゃがいも	パン、砂糖、じゃがいも	米、砂糖、春雨	米、でんぷん、じゃがいも	
栄養価	788kcal/39.6g/2.5g	788kcal/34.1g/2.9g	824kcal/28.4g/2.6g	923kcal/32.3g/2.4g	



毎月19日は
「食育の日」

令和6年2月
出雲崎中学校

<今月の給食目標>
自分の健康を考えた食事をしよう。



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。
食事を運動、睡眠などの生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するために、できることを考えましょう。



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自立し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。

- 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



今月の行事
節分
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？



大豆レンジャー

変身みなで！
大豆レンジャー！
助けてー！

豆腐レッド
納豆ブルー
みそグリーン

しょうゆピンク
油揚げ オレンジ
豆乳 イエロー

とねー！
まだまだいるよ！
変身しすぎ