



令和5年度2月

小郡中

小郡学校給食センター 給食予定献立表

2月の給食目標…食事、運動、休養、睡眠の大切さを知ろう 日本型食生活を心がけよう。

※牛乳は毎日つきます。

献立名		材 料 名						I値* - (kcal)
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	家庭でとりたい食品
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・さとう	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
木	ごはん 鶏のごま照り焼き きんぴらごぼう けんちん汁	鶏のごま照り焼き ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しいたけ	こめ こんにゃく さとう さといも		726 30.6 海藻類・種実類
	日本では、古くから昆布や干し椎茸、魚などから「だし」をとって料理にうま味を加え、おいしく食べる工夫をしてきました。今日の給食では、昆布とかつおでだしをとっています。							
金	パン くじらの竜田揚げ かみかみサラダ 野菜のスープ煮	くじらの竜田揚げ 大豆 ベーコン	ひじき	にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら あぶら	736 36.5 果物・卵 節分献立
	節分の日にいわしを食べる風習があります。山口県では、大きいものを食べると縁起がいいと言われ、鯨を食べ幸福を願う意味があります。							
月	ごはん キャベツのごまごま和え チキンカレー ヨーグルト			にんじん にんじん	キャベツ れんこん たまねぎ 	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	846 24.1 その他の野菜・魚
	「キャベツのごまごま和え」は、小郡小学校6年生が考えました。							
火	ごはん いわしの梅煮 白菜のゆず香和え おでん	いわしの梅煮 とりにく がんもどき さつまあげ		にんじん にんじん	はくさい きゅうり 長門ゆず吉果汁 だいこん	こめ さとう こんにゃく さとう		699 28.1 いも類・小魚
	砂糖の「あまみ」、塩の「えんみ」、レモンなどの「さんみ」、ゴーヤなどの「にがみ」、昆布などの「うまみ」の5つが基本の味になって、組み合わせによっていろいろな味を感じることができます。							
水	パン ミートパンの具 コーンポタージュ	きゅうにく ぶたにく 大豆ミート 大豆 ベーコン すりりん花豆		えだまめ トマト にんじん	たまねぎ たまねぎ とうもろこし しめじ	パン さとう パンこ	あぶら	788 31.7 海藻類・緑黄色野菜
	食物繊維は、人間の体の中で栄養として使われることはありません。しかし、便秘や肥満の予防などとても大切な働きがあることがわかってきました。							
木	ごはん ショーロンボー ビーフン炒め わかめスープ	ショーロンボー 牛肉 ベーコン とうふ		にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ ビーフン	ごまあぶら	701 24.0 乳製品・魚
	ビーフンは、アジア地域で良く食べられている麺の1つで、材料に粘りの気の少ないインディカ米を使っています。							
金	小パン レーズンクリーム チキンピカタ しそひじき和え ふく雑炊	チキンピカタ ふく		にんじん にんじん ねぎ	もやし きゅうり はくさい だいこん	パン こめ	レーズンクリーム	751 29.5 大豆製品・果物 ふくの日献立
	山口県下関市では、「ふぐ」を「ふく」と呼び、幸福をもたらす魚として、平成元年に県の魚に定められました。							
火	ごはん パリッシュ 焼きつくね コーンとにんじんの甘酢和え やかましいみそ汁	焼きつくね まぐろ水煮 とうふ あぶらあげ 麦みそ	パリッシュ わかめ	にんじん にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さつまいも		706 27.3 卵・小魚
	やかましいみそ汁は、健康的で具だくさんのみそ汁を作るときに取り入れたい具の頭文字をつなげた言葉です。「や」は野菜、「か」は海藻類、「ま」は豆・豆製品、「し」はきのこ類、「い」はいも類を表しています。							
水	パン ミルメーク ハムステーキ フレンチサラダ ミネストローネ	ハムステーキ ベーコン		にんじん にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ	パン ミルメーク さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	787 31.3 魚・海藻類
	キャベツは、サラダや炒め物など、いろいろな料理で活躍する人気の野菜で、胃腸を守る働きのある「ビタミンU」を豊富に含んでいます。この「ビタミンU」は、別名「キャベジン」といいます。							
木	わかめごはん 白身魚の香味揚げ 青菜の炒めもの 中華スープ	マダイ ベーコン とうふ	わかめごはんの素 ねぎ チンゲンサイ にんじん にんじん ほうれんそう	 キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	747 29.6 卵・いも類	
	マダイは、平たい体にピンク色を帯びた光沢があり、コバルトブルーの小斑点が背中側に見られます。今日は、山口市水産港湾課のご協力により、山口県産のマダイを使っています。							

小郡中

献立名		材 料 名						I単位 - (kcal)
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・さとう	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
16 金	パン て 照り焼きミートボール はなっこりーのマヨ和え クリームスープ	照り焼きミートボール まぐろ水煮 とりにく するりん花豆		 にんじん はなっこりー にんじん パセリ	だいこん とうもろこし ごぼう たまねぎ とうもろこし	パン ごま ノンエッグマヨネーズ		804 30.7 海藻類・果物
	「はなっこりーのマヨ和え」は、小郡小学校6年生が考えました。							
	ごはん あつや 厚焼きたまご コーヤチャンブル 月 鶏ごぼう汁	厚焼きたまご こうやどうふ ぶたにく とりにく とうふ		にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	715 29.2 いも類・小魚
	卵は、三大栄養素の1つである「たんぱく質」を多く含み、体を作るために必要な「たんぱく質」をすべて含んでいるので「たんぱく質の王様」と呼ばれています。							
20 火	ごはん とり からあ 鶏の唐揚げ やさいいた 野菜炒め しょうが しる 生姜みそ汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ 麦みそ		にんじん ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たまねぎ えのきだけ だいこん	こめ でんぶん	あぶら	802 31.4 海藻類・乳製品
	生姜は、江戸時代には食用として一般的に使われるだけではなく、体を温める成分が含まれていることから、薬用として利用されていました。							
	しょう 小パン いちごジャム しゅうまい もやしときゅうりのナムル 水 ちゃんぽん	しゅうまい ぶたにく かまぼこ		にんじん にんじん ねぎ	もやし きゅうり キャベツ きくらげ とうもろこし	パン いちごジャム さとう めん	ごま ごまあぶら ごまあぶら	893 39.0 きのこ類・卵
	しゅうまいは、小麦粉の皮でひき肉を包んで蒸した中華料理です。皮は薄く四角形で、味が濃いのでそのまま食べることができます。							
22 木	ごはん さばのカレー煮 ひじきの炒め煮 つみれ汁	さばのカレー煮 とりにく 大豆 さつまあげ とうふ あぶらあげ 野菜ミックスボール	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ	こめ こんにゃく さとう		759 29.5 その他の野菜・いも類
	一汁三菜とは、ごはんと汁ものにおかずを2〜3種類組み合わせた和食の形をいいます。このような食事は、使われる食品の数も多く、栄養のバランスがとても良くなります。							
	ごはん かいそう 海藻サラダ ビーフハヤシ 月 チーズ	まぐろ水煮 ぎゅうにく	海藻 チーズ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり グリーンピース たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら あぶら	752 23.8 大豆製品・緑黄色野菜
	チーズは、牛乳などを固めて熟成発酵したもので、使用する乳酸菌やカビなどによって形や香りが変わるのが特徴の「ナチュラルチーズ」と、数種類のナチュラルチーズを使って、再び成型した「プロセスチーズ」があります。							
27 火	ごはん しおや あじの塩焼き こんにゃくの甘辛煮 さつまいものみそ汁	あじ とりにく なまあげ あぶらあげ 麦みそ		にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう ねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん	こめ こんにゃく さとう でんぶん さつまいも	あぶら	734 30.0 乳製品・きのこ類
	ほうれん草は、江戸時代に中国から伝わり、カロテンをはじめ、不足しがちな鉄分やカルシウムを多く含み、血液を作る働きのある色の濃い野菜です。							
	しょう 小パン マーシャルビーンズ カラフルソテー ソースパゲッティ 水	チキンウィンナー ぶたにく かまぼこ		にんじん ピーマン にんじん ねぎ	もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン スパゲッティ さとう	マーシャルビーンズ あぶら	771 29.0 果物・卵
	パスタ王国イタリアでは、スパゲッティのほかにも、マカロニなどの麺に限らず、小麦粉を練ったものをすべて「パスタ」と呼びます。							
29 木	ごはん とり 鶏の照り焼き じゃがマヨ和え(1食マヨネーズ付き) ほっこり汁	鶏の照り焼き ベーコン とうふ あぶらあげ 麦みそ	わかめ	えだまめ にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ かぶ	こめ じゃがいも	1食/ノンエッグマヨネーズ	740 29.7 魚・種実類
	「じゃがマヨ和え」「ほっこり汁」は、小郡小学校6年生が考えました。							

生活習慣病ってなんだろう？

運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、食べすぎや、あぶらっぽいもの・しょっぱいもの・甘いものの食べすぎなどの日頃の生活習慣が深く関係して起こる病気をいいます。がん・脳血管疾患・心疾患、そしてその危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病とされています。生活習慣の改善で予防が可能です。

こんな食生活が生活習慣病の原因になります!!

油っぽいもの・しょっぱいもの・あまいもの食べすぎ

期ごはんを食べない
食べる時間がきまつてない

夕ごはんのほかに
夜おそく食べたりする

〇月×日(金)

その1

一度に大食せず、三度の食事を規則正しくとるようにしましょう。

その2

食物せんいをとりましょう。玄米・発芽米ご飯や麦ご飯などの穀類、野菜、海藻、豆、いもなどのせんいにはコレステロールを下げる働きがあります。

その3

肥満をさけるため、お菓子や甘い飲み物をとりすぎないようにしましょう。

その4

うす味になって、食塩をとり過ぎないようにしましょう。

その5

脂質、もしくはあぶらのとりすぎを避けるために、「蒸す」、「ゆでる」、「煮る」など、いろいろな調理法を組み合わせましょう。

その6