

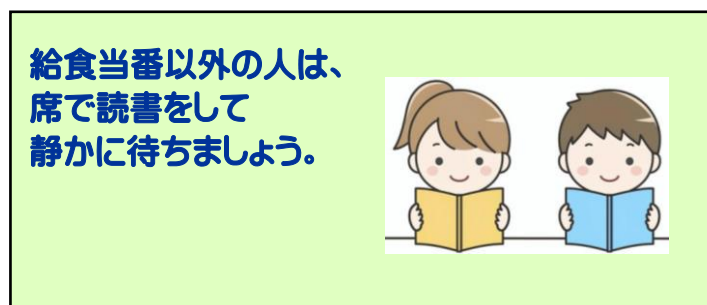
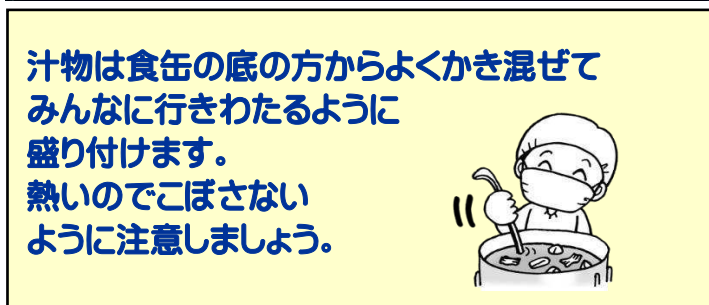
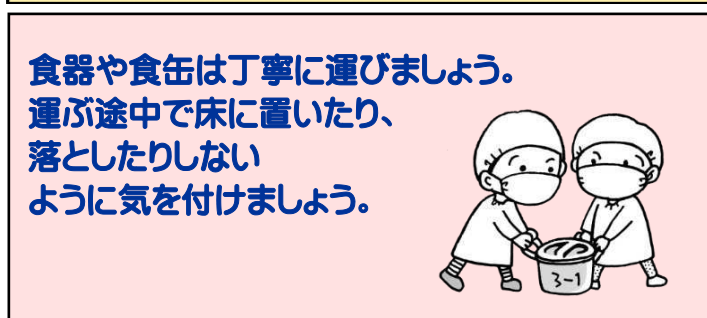
令和6年度



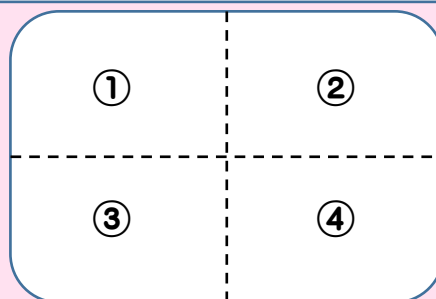
2月 給食だより

2月2日は節分、2月3日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、手洗いうがいを徹底しましょう。

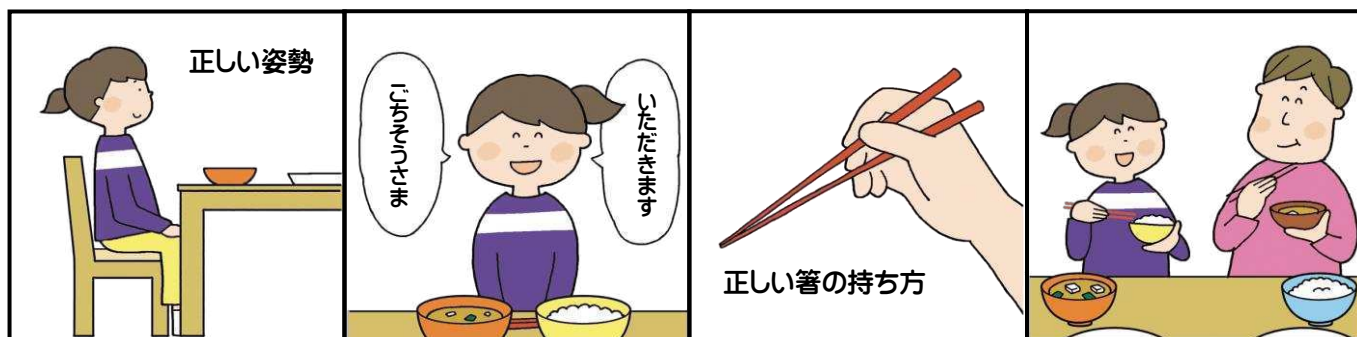
給食時間の過ごし方を再確認しよう



ごはんやおかずは、全体の量を4等分にしてから
一人分の目安量を決めて盛り付けましょう。
例えばクラスの人数が32人であれば、
一区画から8人分を取り分けると
均等に盛り付けることができます。



食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることではありません。
家族や友達と食事することで、人とのつながりを深めたり、心が和んだりします。
周りの人たちと楽しく食事をするためにはどんな工夫ができるのかを考えてみましょう。



2月 給食献立予定表



★は3年生のリクエストメニューです。（3月前半にも出ます。）※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

鴻上市立天王中学校

曜日 日にち	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
献立名	・キムチごはん ・棒餃子 ・韓国風サラダ ・春雨スープ ★豆乳プリン	・みそラーメン ・ひじきとツナのサラダ ★ココア揚げパン	・ごはん ★鶏の塩から揚げ 2ヶ ・豚肉と根菜の煮物 ・キャベツのみそ汁	・ごはん ★鮭の南蛮漬け ・野菜炒め ・玉ねぎのみそ汁 ・アセロラミルクセリー	・麦ごはん ・ねぎ塩豚丼 ・豆乳みそ汁
赤	1 豚肉、棒餃子、若鶏ひき肉、豆腐、みそ 2 牛乳	1 豚肉、みそ、ツナ 2 牛乳	1 鶏肉、豚肉、みそ 2 牛乳	1 鮭、豚肉、油揚げ、みそ 2 牛乳	1 豚肉、豚バラ肉、みそ、無調整豆乳 2 牛乳
緑	3 にんじん、ピーマン、チンゲン菜、にら 4 白菜キムチ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく、ねぎ	3 にんじん 4 キャベツ、もやし、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、きゅうり	3 にんじん 4 ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、枝豆、キャベツ、玉ねぎ	3 にんじん、ピーマン、小松菜 4 にんにく、キャベツ、もやし、木耳、にんにく、玉ねぎ、ねぎ	3 にんじん、ほうれん草 4 にんにく、玉ねぎ、ねぎ、もやし
黄	5 ごはん、春雨、豆乳プリン 6 米油、ごま油、すりごま	5 中華麺、ミニコッペパン、ミルクココア 6 ごま油、いりごま	5 ごはん、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも 6 ごま油、米油、いりごま	5 ごはん、アセロラミルク 6 米油、ごま油、いりごま	5 ごはん、強化押し麦、じゃがいも 6 米油、ごま油、いりごま
日にち	10	11	12	13	14
献立名	・麦ごはん ・チキンカレー ・野菜サラダ	建国記念日 	・麦ごはん ★アドボ ・野菜の塩昆布和え ★さつまいものみそ汁	・ごはん ・手作りさばみそ煮 ★塩きんぴら ・せんべい汁	・麦ごはん ★焼肉丼 ★野菜のみそ汁 ・ガトーショコラ
赤	1 鶏肉 2 牛乳		1 鶏もも肉、鶏むね肉、うすら卵、みそ 2 牛乳、塩昆布	1 さば、みそ、鶏肉、豚肉、油揚げ、豆腐 2 牛乳	1 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ 2 牛乳
緑	3 にんじん、赤ピーマン 4 玉ねぎ、生姜、にんにく、すりおろしりんご、キャベツ、もやし、きゅうり、黄ピーマン		3 小松菜、にんじん 4 キャベツ、もやし、ねぎ	3 にんじん、ピーマン 4 生姜、ごぼう、たけのこ水煮、キャベツ、干し椎茸、ねぎ	3 にんじん、にら、小松菜 4 にんにく、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ
黄	5 ごはん、強化押し麦、じゃがいも 6 バター、すりおろしオニオンドレッシング		5 ごはん、強化押し麦、こんにゃく、さつまいも 6 ごま油、いりごま	5 ごはん、かやき煎餅 6 いりごま、ごま油	5 ごはん、強化押し麦、糸こんにゃく、ガトーショコラ 6 米油、ごま油
日にち	17	18	19	20	21
献立名	・麦ごはん ★春巻き ・大根サラダ ・マーボー豆腐	★バターロール ・かぼちゃコロッケ ★たこ野菜のマリネ ★ミネストローネ	☆鴻上市統一献立☆ ・麦ごはん ・フリの竜田揚げ ・しょうつつる風野菜炒め ・大根のみそ汁 ・元氣ヨーグルト	・ごはん ★ホイコーロー ・チンゲン菜と卵のスープ ・中華ポテト 2ヶ	・麦ごはん ・ハヤシライス ・キャベツサラダ
赤	1 春巻き、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ 2 牛乳	1 鶏肉、県産大豆、たこ 2 牛乳	1 ブリ、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ 2 牛乳、ヨーグルト	1 豚肉、みそ、鶏肉、豆腐、卵 2 牛乳	1 豚肉、鶏ひき肉、みそ 2 牛乳
緑	3 にんじん、赤ピーマン、にら 4 大根、枝豆、にんにく、ねぎ	3 プロックリー、赤ピーマン、トマト缶、トマトピューレ 4 キャベツ、黄ピーマン、にんにく、玉ねぎ、セロリ	3 小松菜、にんじん 4 キャベツ、木耳、大根、なめこ、ねぎ	3 にんじん、ピーマン、チンゲン菜 4 キャベツ、にんにく、もやし	3 にんじん、トマト、赤ピーマン 4 県産まいわけ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン
黄	5 ごはん、強化押し麦、片栗粉 6 青じそドレッシング、野菜いっぱい和風ドレッシング、米油、ごま油	5 バターロール、じゃがいも、シエルマカロニ 6 米油、オリーブ油、バター	5 ごはん、強化押し麦 6 米油	5 ごはん、中華ポテト 6 米油、ごま油	5 ごはん、強化押し麦、じゃがいも 6 米油
日にち	24	25	26	27	28
献立名	今月の平均栄養価 エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 25.9 g	・ごはん ・鶏肉の香味焼き ・ひじきの炒め煮 ・水菜のすまし汁 ・シークワーサーゼリー	・麦ごはん ★チリコンカン ★ごほうサラダ	・ごはん ・白魚の佃煮 ★いそべ和え ★肉じゃが	・ごはん ★ハンバーグの アップルソースかけ ・フロッキーのソーデ ・コンソメスープ ★ババロア風大福
赤	1 2	1 鶏肉、みそ、豚ひき肉、油揚げ、豆腐 2 牛乳、ひじき	1 豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、ツナ 2 牛乳	1 豚肉、豆腐 2 牛乳、白魚、きざみのり	1 ハンバーグ、ウインナー、鶏肉、豆腐 2 牛乳
緑	3	3 にんじん、水菜	3 にんじん、トマト缶、赤ピーマン	3 にんじん、小松菜	3 プロックリー、にんじん
黄	4	4 県産干し椎茸、枝豆、ねぎ	4 にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、もやし、きゅうり、レモン汁	4 キャベツ、もやし、玉ねぎ、県産干し椎茸	4 すりおろしりんご、にんにく、キャベツ、コーン、もやし
黄	5	5 ごはん、糸こんにゃく、春雨、シークワーサーゼリー	5 ごはん、強化押し麦	5 ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく	5 ごはん、じゃがいも、大福
黄	6	6 米油	6 米油、オリーブ油	6 いりごま、ごま油、米油	6 オリーブ油



小さな体に大きな力！…豆

大豆は優れた食べ物です。脳や神経細胞の構成成分として重要なリン脂質の「レシチン」や牛肉にも負けない良質のたんぱく質、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、腸の健康を維持するために欠かせない食物繊維、体の中で炭水化物（糖質）が、エネルギーに変わるのを助け、疲労回復に効果があるというビタミンB₁などを豊富に含んでいます。日本では古くから大豆を加工してさまざまな食品を作り出し、食卓を豊かにしてきました。給食にも大豆や大豆の加工品が数多く登場しますので、給食を食べながら大豆の仲間を見つけてみてくださいね。

みその栄養



みその主な栄養成分はたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルです。原料の大豆の栄養成分が発酵菌の酵素で分解されるため、大豆そのものを食べるよりも、みその状態で食べた方が栄養素が吸収されやすくなっています。また大豆製品は、ご飯（米）との相性がとてもよく、ご飯に不足するたんぱく質（必須アミノ酸）をみそが補ってくれます。また、みそ汁に野菜や海そうの具を入れることで、食物繊維やビタミン、ミネラルも併せてとることができます。特に忙しい朝には、ごはんといっしょにみそ汁の組み合わせがおすすめです。