



2月3日は節分、2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、一年の中では最も寒さの厳しい時期となります。風邪などの感染症も流行しやすいので、手洗い・うがいでしっかりと予防しましょう。また、免疫力アップのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」も効果的です。必ず朝ごはんを食べてから登校してくださいね。

～感謝の気持ちを込めて挨拶をしよう～

みなさんは、食事を食べる前と食べ終わった時にきちんと挨拶をしているでしょうか？
「いただきます」と「ごちそうさま」の意味を知り、感謝の気持ちを込めて挨拶をしましょう。

いただきます

「いただく」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。

～受験期の食事のとり方について～

①朝食を習慣化し、生活リズムを整えよう

朝は時間に余裕をもって起き、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べましょう。特に、主食は脳のエネルギー源となります。

パンよりもごはんのほうが、噛む回数が増え、脳の活性化や集中力アップにもつながります。



②主食・主菜・副菜をバランスよく



主食は脳や体のエネルギー源として欠かせません。主菜は、魚の中でも特に青魚（さばやさんま、いわしなど）がオススメです。揚げ物や肉の食べ過ぎは胃腸に負担をかけるので、気をつけましょう。副菜は、緑黄色野菜（βカロテン）と淡色野菜（ビタミンC）を組み合わせ、1食あたり両手に1杯程度を目安に食べましょう。



③夜食をとる場合は消化によいものを選ぶ

朝型の生活が理想ですが、どうしても夜遅くに食事をとる場合は、ホットミルクや野菜スープ、雑炊、うどんなど、おなかにやさしいものを選び、量は控えめにしましょう。

2月 給食献立予定表



★は天王中リクエストメニューです。 ※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。

曜日	月	火	水	木	金	
日にち	2	3	4	5	6	
献立名	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・ビビンバ丼 (焼肉・ナムル) ・わかめスープ 	<p>☆節分☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いわしの梅煮 ・大根のそぼろ煮 ・玉ねぎのみそ汁 ★節分豆乳プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・鶏肉のマスタード焼き ・フロッコリソーテー ・トマトシチュー ・鉄分&葉酸ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ★キムチごはん ・棒餃子 ・大根サラダ ・担々風春雨スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ナン ・豆腐のキーマカレー ・チキンポトフ ★バナナ 	
食品	赤	1 豚肉、親鶏もも肉	いわし梅煮、鶏ひき肉、厚揚げ、みそ	鶏肉、ウインナー、豚肉	豚肉、棒餃子、鶏ひき肉、豆腐、みそ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、鶏肉
	緑	2 牛乳、わかめ	牛乳	牛乳、ヨーグルト	牛乳	牛乳
	黄	3 小松菜、にんじん	にんじん、ほうれん草	フロッコリ、にんじん、トマトダイス	にんじん、青ピーマン、チンゲン菜、にら	にんじん、小松菜
	赤	4 ごぼう、にんにく、白菜キムチ、大豆もやし、りょくとうもやし、白菜	大根、生姜、枝豆、キャベツ、玉ねぎ	にんにく、キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、県産ぶなしめじ	ねぎ、白菜キムチ、大根、枝豆、にんにく	にんにく、グリーンピース、すりおろしりんご、大根、キャベツ、バナナ
	緑	5 ごはん、強化押麦	ごはん、豆乳プリン	ごはん、強化押麦、片栗粉、じゃがいも	ごはん、春雨	ナン、じゃがいも
	黄	6 米油、ごま油、いりごま	米油	オリーブ油、米油	米油、ごま油、いりごま	米油、パーモントカレー、ディナーカレー、ハイグレードマイルドカレーウ、オリーブ油
日にち	9	10	11	12	13	
献立名	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ★チンジャオロース ・木耳と卵のスープ ・中華ポテト 2ヶ 	<ul style="list-style-type: none"> ★バーガーパン ・ハンバーグのアップルソースかけ ・イタリアンサラダ ★かぼちゃのシチュー 	<p>建国記念の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・三色そぼろ丼 ・厚揚げと野菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・ポークチャップ ・花野菜サラダ ・コーンのスープ ★チョコプリン 	
食品	赤	1 豚肉、親鶏もも肉、豆腐、卵	ハンバーグ、鶏肉		豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、厚揚げ、みそ	豚肉、親鶏もも肉、豆腐
	緑	2 牛乳	牛乳、スキムミルク		牛乳	牛乳
	黄	3 青ピーマン、赤ピーマン、小松菜、にんじん	フロッコリ、にんじん、かぼちゃ、かぼちゃペースト		にんじん、こまつな	フロッコリ
	赤	4 たけのこ水煮、りょくとうもやし、にんにく、木耳、ねぎ	すりおろしりんご、キャベツ、りょくとうもやし、黄ピーマン、にんにく、ポッカレモン、玉ねぎ		にんにく、玉ねぎ、大根、キャベツ	カリフラワー、キャベツ、ホールコーン缶、クリームコーン缶、りょくとうもやし
	緑	5 ごはん、強化押麦、片栗粉、中華ポテト	バーガーパン		ごはん、強化押麦	ごはん、強化押麦、片栗粉、チョコプリン
	黄	6 米油、ごま油	オリーブ油、バター		米油	米油、すりおろしオニオンドレッシング
日にち	16	17	18	19	20	
献立名	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・焼肉丼 ・野菜のみそ汁 ★ミニココア揚げパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ★鶏の塩から揚げ 2ヶ ・中華サラダ ・マーボー豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ★わかめごはん ★ホキのアーモンド揚げ ★にんじんしりしり ・五目汁 	<p>☆湯上市統一献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・のり和え ・納豆汁 ・県産りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ★まめまめカレー ・ひじきとツナのサラダ 	
食品	赤	1 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、豆腐、みそ	ホキ、卵、ツナ、厚揚げ、みそ	鶏肉、納豆、油揚げ、木綿豆腐、みそ	鶏ひき肉、豚肉、県産大豆、ツナ
	緑	2 牛乳	牛乳	牛乳、わかめ	牛乳、のり	牛乳、ひじき
	黄	3 にんじん、にら、こまつな	にんじん、にら	にんじん	こまつな、にんじん	にんじん
	赤	4 にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんにく、ねぎ	ごぼう、大根、キャベツ、ねぎ	にんにく、キャベツ、国産山菜ミックス、なめこ、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、枝豆、きゅうり、キャベツ
	緑	5 ごはん、強化押麦、糸こんにゃく、じゃがいも、ミニココアパン、ミルクココア	ごはん、強化押麦、薄力粉、片栗粉、春雨	ごはん、強化押麦	ごはん、マーマレード、りんごゼリー	ごはん、強化押麦、じゃがいも
	黄	6 米油、ごま油、いりごま	ごま油、米油、いりごま	アーモンド、米油	いりごま、ごま油	バター、パーモントカレー、ディナーカレー、ハイグレードマイルドカレー、いりごま、ごま油
日にち	23 天皇誕生日	24	25	26	27	
献立名	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月の平均栄養価</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ★ささみのレモン揚げ ・春雨サラダ ・チンゲン菜と卵のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ★豚肉の生姜炒め ・ごま酢和え ★白玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★鮭の南蛮漬け ・塩きんぴら ・キャベツのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ★わかさぎからあげ ★じゃが豚キムチ ・みそけんちん汁 	
食品	赤	1 エネルギー 742 kcal	ささみ、豚肉、豆腐、卵	豚肉、ツナ、親鶏もも肉、厚揚げ、みそ	鮭、鶏肉、豆腐、みそ	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ
	緑	2 たんぱく質 30.1 g	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、わかさぎ
	黄	3 脂質 23.0 g	小松菜、にんじん、チンゲン菜	ほうれん草、にんじん	にんじん、青ピーマン、小松菜	にんじん、にら、ほうれん草
	赤	4 たんぱく質 30.1 g	ポッカレモン、キャベツ、りょくとうもやし	生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	にんにく、ごぼう、たけのこ水煮、キャベツ、ねぎ	玉ねぎ、白菜キムチ、大根、ごぼう、ねぎ
	緑	5 脂質 23.0 g	ごはん、強化押麦、薄力粉、片栗粉、春雨	ごはん、強化押麦、冷凍白玉	ごはん、強化押麦、冷凍白玉	ごはん、強化押麦、じゃがいも、糸こんにゃく
	黄	6 たんぱく質 30.1 g	米油、ごま油、いりごま、棒々鶏ドレッシング	米油、いりごま	米油、いりごま	米油