

2月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級において毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。* 献立変更されている日は、色がついています。

食品群	体内でのばたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8	18.1
	中学校	830	30	25

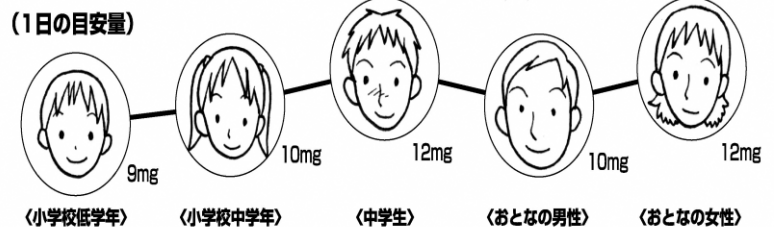
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	節分豆 たんかん ちくわの磯部揚げ 親子丼 冬瓜のみそ汁	チーズ大福 すきやき煮 いわしの梅煮 五穀ご飯 野菜スープ	アーモンドカル ほうれん草のおひたし ぶたみそ丼 なまり節のみそ汁	建国記念の日	りんご マーボー冬がん ショーロンポー 麦ご飯 ニラたまスープ
あかき	焼き竹輪、とり肉、鶏ささ身、★たまご、青のり粉、結び昆布、牛乳、削り節、刻みのり	沖縄豆腐、牛ひき肉、鶏モモ肉、牛乳、いわしの梅煮	なまり節、牛乳、削り節、うすあげ、豚肉		沖縄豆腐、豚ひき肉、★たまご、ショーロンポー、牛乳
みどり	キャベツたまねぎとうがんにんじん、葉ねぎもやし、たんかん、えのき、しょうが、ほうれん草、小松菜カット	かぼちゃたまねぎとうがんにんじん、干椎茸、木くらげ、小松菜カット	たまねぎとうがんにんじん、葉ねぎ、パプリカもやし、えのき、しめじ、たけのこ、しょうが、木くらげ、ほうれん草、にんにくの芽		たまねぎとうがんにんじん、スイートコーン、にんにんじん、葉ねぎ、りんご、にんにく、しょうが、干椎茸、小松菜カット
小学校	C 677 P 30.4 F 21.9	C 756 P 28.4 F 29	C 578 P 24.8 F 17		C 651 P 26.5 F 21.9
中学校	C 814 P 36 F 25.6	C 773 P 25.4 F 25.7	C 695 P 29.7 F 18.8		C 784 P 31.7 F 25.5
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	お米deガトーショコラ パパイヤの宮古煮 ハート型ハンバーグ 紅芋ご飯 なまり節のみそ汁	ソフトブルーン 寒天サラダ 豚肉とカマボコの煮付 ひじきご飯 ピリカラ煮	切干大根炒め たんかん グルクン甘酢かけ ゆかりご飯 ゆし豆腐	さつまポテト イタリアンサラダ ササミフライ スパゲティミートソース コンソメスープ	たんかん なまり節のごま和え なっとうみそ きびご飯 冬瓜の煮物
あかき	あずき、煮干し、なまり節、ぶたかた、ローズ、結び昆布、牛乳、うすあげ、ハート型ハンバーグ	厚揚げ豆腐、寒天、かまぼこ、豚赤肉、豚ひき肉、ツナ、ひじき、わかめ、牛乳	細切昆布、わかめ、オーシャンキング(かにかま)、豚乳、グルクン、ゆし豆腐、うすあげ、かまぼこ、豚肉	チリメン、豚ひき肉、豚レバー、ウインナー、ささみ、★たまご、海藻サラダ、クッキングチーズ、牛乳	納豆、塩昆布、なまり節、糸削り、鶏モモ肉、シーチキン、結び昆布、牛乳、厚揚げ
みどり	とうがんにんじん、葉ねぎ、しめじ、しょうが、いんげん、パパイヤ千切り	三角こんにやく、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、レモン、しょうが、ソフトブルーン、ブロッコリー	にんにんじん、たんかん、えのき、しょうが、小松菜カット、角切大根	じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、揚げ油、スライス、ローストアーモンド、パン粉、小麦粉、さつまポテト、スパ	きび、板こんにやく、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、精米
小学校	C 704 P 27.1 F 24	C 665 P 35.2 F 22.7	C 627 P 29.1 F 18.3	C 681 P 36.5 F 29.6	C 696 P 25.9 F 26.5
中学校	C 871 P 34 F 28.3	C 821 P 43.7 F 27.1	C 766 P 35.5 F 21.2	C 842 P 45.9 F 36	C 854 P 32.4 F 32.5
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	丹波黒そふと炒り豆 小松菜の酢みそ和え いわしかぼすレモン煮 五穀ご飯 おでん煮	天皇誕生日	洋なしコンポート 菜の花サラダ 国産大豆の豆腐ハンバーグ 揚げパン クリームスープ	紅芋ごま団子 ソーキそば だいこんサラダ	うまかつ+ 鶏レバーの竜田揚げ チキンオムライス ポトフ
あかき	焼き竹輪、ツナ、丹波黒、ソフと炒り豆、結び昆布、はんぺん、牛乳、厚揚げ、いわしかぼすレモン煮		きなこ、ローズハム、むきあさり、国産大豆の豆腐ハンバーグ、★錦糸卵、牛乳、脱脂粉乳、ベーコン	ツナ、結び昆布、牛乳、ソーキ	ささみ、とり肉、うまかつ+、ポイルピーズ、荒挽つくね、ミネFe・Ca、卵シント、牛乳
みどり	だいこん、にんじん、えのき、小松菜カット、いんげん		ノンエッグマヨネーズ、三温糖、揚げ油、無塩バター、小麦粉、コッペパン	和風ドレッシング、三温糖、白ごま、紅芋ごま団子、沖縄そば	じゃがいも、オリーブ油、三温糖、サラダ油、揚げ油、小麦粉、精米
小学校	C 618 P 27.8 F 18.1		C 690 P 28.4 F 28.7	C 629 P 27.7 F 21	C 709 P 30.8 F 28.5
中学校	C 788 P 35.4 F 21.8		C 887 P 35.3 F 37.3	C 756 P 34.3 F 24.9	C 857 P 36 F 32.9

夜型の人は体脂肪がたまりやすい

私たちのからだは、日中に交感神経が強く作用して活動しやすいようになっています。そして、夜間は副交感神経の働きが強くなり、からだを休めるように作用します。このため、夜間にエネルギーを過剰に摂取すると、余った分は容易に脂肪として蓄積されやすいのです。
現在の日本の社会は、生活のリズムが夜にずれ込んでいますが、肥満と生活習慣病予防のためには、夜遅くなったら食べ物や飲み物に手を出さないようにすることが大切です。



栄養素の中で一番不足しやすい鉄 足りていますか



★加工食品のアレルギー表示について (除去ができません。代替食が必要になります)

8	月	節分豆:大豆
9	火	いわしの梅煮:小麦、大豆 チーズ大福:乳、大豆
10	水	アーモンドカル:アーモンド、ごま
12	金	ショーロンポー:小麦、大豆、豚肉、鶏肉
15	月	ハート型ハンバーグ:大豆、豚肉、鶏肉 *お米deガトーショコラ:大豆
16	火	ソフトブルーン:アレルギー表示義務食品なし
18	水	さつまポテト:アレルゲン物質なし
22	月	いわしかぼすレモン煮:小麦、大豆
24	水	国産大豆の豆腐ハンバーグ:小麦、大豆、豚肉、鶏肉 *洋なしコンポート:アレルギー表示義務食品なし
25	木	紅芋ごま団子:ごま
26	金	鶏レバー竜田揚げ:小麦・大豆・鶏肉(本品製造工場では、卵・乳製品を含む製品を生産しています) *うまかつ+ん:大豆、小麦、アーモンド、ごま

成長期には血液も増えるので、鉄をより多くとらなければなりません。

体内での働き

おもに、血液中の色素(ヘモグロビン)の成分です。血液中のヘモグロビンが足りないと、酸素をからだ中に運ぶという役目ができなくなります。そのほかに、からだの中に酸素をためておいたり、エネルギーをつくるのを助けたりします。ほんの少しで大切な役目があります。



鉄の多い食べ物 (100g中の鉄分)

とりレバー9.0mg	牛肉2.0mg	にほい18.0mg	納豆3.3mg
かつお1.9mg	やつめうなぎ2.0mg	卵1.8mg	パセリ7.5mg
ほうれん草2.0mg	枝豆2.7mg	あさり3.8mg	だいこん葉2.5mg