



2月よていこんだてひょう



つきまのひ
月目標

しょうがっこう
小学校 よくかんで食べよう

ちゅうがっこう
中学校 食事で健康の関係を理解しよう

日曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	1材料1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	ビタミン 緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	小	中	
3月	★節分献立 ごはん	○	大根のみそ汁 いわしかば焼き ごまあえ 節分豆	あぶらあげ みそ いわし だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい	えのきだけ しょうが もやし	こめ おおむぎ でんぶ さとう	ひまわりあぶら ごま	658 28.5 22.2 2.2	755 32.1 24.6 2.5
4火	コッペパン	○	ミートボールスープ 焼きそば 大根とツナのサラダ	ミートボール ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	だけのご キャベツ だいこん	コッペパン やきそばめん	ひまわりあぶら	648 27.1 20.9 3.7	748 30.8 23.2 4.5
5水	ごはん	○	肉じゃが 厚焼きたまご 磯香あえ	ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ もやし	はくさい	こめ おおむぎ さとう しらたき じゃがいも	ひまわりあぶら	615 27.2 22.0 2.0	709 31.1 24.9 2.2
6木	ごはん	○	麻婆豆腐 蒸しぎょうざ(2個) 中華あえ	ぶたにく ぎょうざ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん もやし	にんにく しいたけ なげぎ コーン	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら ごまあぶら	602 25.0 18.8 2.5	696 28.6 20.9 2.8
7金	★心援献立 ごはん	○	根気がつくみそ汁 米粉のチキンカツ 福福あえ	あぶらあげ みそ チキンカツ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ	だいこん ふくしんづけ もやし	こめ おおむぎ こんにゃく さといも	ひまわりあぶら	607 24.5 16.5 2.8	703 27.8 18.2 3.3
10月	ソフト麺	○	ミートソース 鶏肉チーズ焼き コールスローサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	ソフトめん	ひまわりあぶら ドレッシング	628 36.4 17.7 3.1	728 42.3 19.7 3.6
12水	ごはん	○	けんちん汁 シルバー くずきりの酢のもの	とりにく とうふ シルバー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう なげぎ きゅうり	だいこん キャベツ	こめ おおむぎ こんにゃく じゃがいも さとう でんぶ	ひまわりあぶら	567 27.9 16.2 2.3	643 30.2 17.1 2.8
13木	ごはん	○	里芋のみそ汁 ちくわ南蛮漬(2個) ひじきの煮物	あぶらあげ みそ ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ なめこ なげぎ	だいこん はくさい	こめ おおむぎ さとう でんぶ こんにゃく さつまいも	ひまわりあぶら	616 21.1 17.2 2.8	712 23.5 19.0 3.3
14金	★ひくシオ たすべし献立 ごはん	○	もずく汁 カラフル鶏そぼろ ほうれん草のサラダ	とうふ なると とりにく	ぎゅうにゅう もずく のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なげぎ コーン もやし	えのきだけ しょうが えだまめ	こめ おおむぎ でんぶ さとう	ノビッグ マネー	583 26.1 20.6 2.1	671 29.9 23.2 2.7
17月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 さばカレー揚げ のりごまあえ	とりにく あつあげ さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	しょうが なげぎ もやし	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	650 30.3 25.0 2.4	757 34.9 28.5 2.8
18火	米粉パン	○	クリームシチュー ハンバーグデミグラスソース 海藻サラダ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	コーン きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶ	ひまわりあぶら	736 34.2 24.4 3.6	857 39.3 27.8 4.4
19水	ごはん	○	豚汁 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物	ぶたにく とうふ みそ さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ なげぎ きりほしだいこん	だいこん しいたけ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら	583 33.7 15.4 2.3	673 38.9 16.9 2.7
20木	★南宮中 お楽しみ献立 わかめご飯	○	すき焼き 山賊焼き 春雨サラダ プリンタルト	とりにく ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう わかめ ごはん のもと	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが りんご きゅうり	えのきだけ なげぎ にんにく キャベツ	こめ おおむぎ さとう しらたき でんぶ はるさめ プリンタルト	ひまわりあぶら	760 30.5 22.1 3.3	889 35.1 24.7 3.8
21金	★食育の日献立 ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 みそすき丼の具 糸寒天のサラダ	あぶらあげ こおりとうふ みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ	だいこん ごぼう きゅうり	こめ おおむぎ こんにゃく さとう でんぶ	ひまわりあぶら	566 24.8 18.4 2.4	652 28.0 20.5 2.9
25火	メロンパン	○	ヘルシーポトフ 鶏肉のオニオンソース こんにゃくサラダ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	だいこん キャベツ きゅうり	メロンパン さとう でんぶ こんにゃく じゃがいも	ひまわりあぶら	712 32.1 21.6 3.7	832 37.1 24.0 4.3
26水	ごはん	○	がんもの含め煮 木の葉かまぼこの磯辺揚げ カラフルおひたし	とりにく がんもどき かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ もやし	だいこん コーン	こめ おおむぎ こんにゃく さとう でんぶ らこ	ひまわりあぶら	644 28.2 21.3 2.6	744 32.6 23.9 3.0
27木	ごはん	○	韓国風卵スープ ピリ辛焼肉 もやしのナムル	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが きゅうり	えのきだけ にんにく だいこん もやし	こめ おおむぎ でんぶ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	608 29.7 22.2 2.0	700 34.2 25.1 2.3
28金	ごはん	○	ポークカレー ごぼうとツナのサラダ 中野市のいちご(2個)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ りんご いちご	たまねぎ きゅうり ごぼう	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	610 23.1 17.3 1.6	701 26.1 19.1 2.0

※ 今月の学校給食費の口座振替は2月17日(月)です。

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和6年度
2月号

(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

厳しい寒さが続いています。2日の節分、3日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り切りましょう。



年中行事に欠かせない大豆と小豆のおはなし

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。



年中行事と小豆料理

鏡開き お汁粉・ぜんざい	小正月 あずきがゆ	お彼岸 おはぎ・ぼたもち	七五三 赤飯	事八日 おこし汁	冬至 いとこ煮
---------------------	------------------	---------------------	---------------	-----------------	----------------

偏食と好き嫌い

「好き嫌い」と区別の難しい面はありますが、「偏食」とは特定の食品に対する好き嫌いがとくにはっきりし、その程度も激しい場合をいえることが多いです。食べ物の好き嫌いは程度の差はあれ、誰にでもありますが、偏食がひどくなって特定の食品しか食べない状態が続いてしまうと、成長や発育に必要な栄養素がとりにくくなるばかりか、社会生活上も支障をきたしてしまいます。無理強い禁物ですが、長い目で見守りながら機会を見つけて克服できるようにはたらきかけてみることも大切でしょう。



偏食を克服するには

- ・食べないからと食卓から遠ざけず、大人が食べる姿を見せる。
- ・野菜づくりをしたり、一緒に買い物をしたり、食事づくりに参加させて食品や料理への興味・関心を高める。
- ・調理法や形も変えて試してみる。
- ・無理に好きにならなくてもよいが、味わってみる必要はあることを伝える。
- ・1回食べただけで好き嫌いを決めないようにアドバイスする。

家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。



今月の献立から

☆鶏肉チーズ焼き☆(4人分)

鶏むね肉切り身 50gを4切 A(しょうゆ 大さじ1/2、赤ワイン 小さじ1、こしょう 少々) ピザ用チーズ 40g

① 鶏肉はAで下味をつけ、鉄板に並べチーズをのせ、オーブンで220℃14分焼く。