

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群(1kcal) たんぱく質(g)	2群(1kcal) 脂質(g)		
				肉魚卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		穀類・いも・砂糖	油脂・種実	小	中		
1水	★応援献立 ごはん	○	里芋となめこのみそ汁 福神漬けあえ	みそあぶらあげ チキンカツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい なごねぎ えのきだけ きゅうり	だいこん なめこ	こめ おおむぎ さとう プリンタルト	ひまわりあぶら	684	794	22.3	25.4
2木	ごはん	○	寄せ鍋汁 厚焼きたまごのあんかけ 切り干し大根と昆布の煮物	とりにく かまぼこ やきどうふ たまごやき さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	しめじ しらたき はくさい なごねぎ たまねぎ えのきだけ きりほしだいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら	603	702	25.5	29.3	
3金	★節分献立 ごはん	○	吉野汁 いわしのみりんじょうゆ焼き ごまあえ 節分豆	とりにく いわし みそ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい なごねぎ キャベツ もやし	こめ おおむぎ でんぶ さとう	ずりごま	611	701	29.6	33.8	
6月	★ひくシオ たすべし献立 ごはん	○	けんちん汁 れんこんサラダ	とりにく とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく なごねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら ドレッシング	598	699	28.1	31.6	
7火	丸パン	○	米粉マカロニのスープ メンチカツ・ソース 切り干し大根のサラダ	とりにく メンチカツ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりほしだいこん きゅうり キャベツ	しめじ たまねぎ	まるパン こめマカロニ	ノエッグ マヨネーズ	713	861	28.7	33.9
8水	ごはん	○	もずく汁 野菜の昆布あえ	かまぼこ とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう もずく しおこんぶ	にんじん	たまねぎ なごねぎ キャベツ だいこん	えのきだけ えだまめ きゅうり	こめ おおむぎ でんぶ さとう みずあめ		613	709	27.3	31.4
9木	ごはん	○	かきたま汁 もやしのナムル	かまぼこ たまご レバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが だいこん	えのきだけ なごねぎ にんにく きゅうり 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 ずりごま	645	750	26.7	30.6
10金	ごはん	○	がんもの含め煮 ししゃもの南蛮漬(2尾) くすきりの酢の物	とりにく がんもどき ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん なごねぎ きゅうり	ほししいたけ こんにゃく キャベツ	こめ おおむぎ さとう くすきり		628	717	27.3	30.1
13月	ごはん	○	すいとん汁 かおり漬	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ なごねぎ キャベツ	しょうが しょうが きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも すいとん さとう でんぶ		642	780	26.9	31.7
14火	米粉パン	○	白菜スープ 大根の和風サラダ	ベーコン ぶたにく だいす かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく りんご だいこん キャベツ きゅうり	コーン しょうが だいこん	こめこパン じゃがいも	ひまわりあぶら	724	844	33.1	38.1
15水	★南宮中 お楽しみ献立 わかめご飯	○	すまし汁 ポパイサラダ	とうふ なるとまき とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ごはんのもの のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい なごねぎ しょうが にんにく だいこん	えのきだけ なごねぎ にんにく だいこん	こめ おおむぎ さとう でんぶ ティラミス	ひまわりあぶら ノエッグ マヨネーズ	772	870	28.7	32.5
16木	ごはん	○	麻婆豆腐 わかめサラダ	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ なごねぎ キャベツ きゅうり	にんにく ほししいたけ なごねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら ごまあぶら	636	735	25.2	28.8
17金	ごはん	○	チキンカレー 中野市のいちご(2個)	とりにく あおだいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり いちご	えのきだけ たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも こめマカロニ	ひまわりあぶら	637	735	23.5	26.6
20月	★食育の日献立 ごはん	○	貝たくさんすき焼き にじますの唐揚げ ごま酢あえ	ぶたにく やきどうふ にじます ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき なごねぎ だいこん きゅうり	えのきだけ はくさい しょうが キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら ずりごま	687	801	30.9	35.5
21火	ココアパン	○	白菜とブロッコリーのシチュー 鶏肉のワインソース コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい にんにく きゅうり	クリームコーン しょうが キャベツ	ココアパン さとう じゃがいも でんぶ	ひまわりあぶら ドレッシング	774	878	37.5	42.3
22水	ごはん	○	豆乳入りみそ汁 ちくわの南蛮漬(2個) ひじきの煮物	あぶらあげ とうふ みそ ちくわ ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶ さとう さつまいも	ひまわりあぶら	649	765	22.3	26.3	
24金	ごはん	○	わかめスープ ピピンバ(野菜)	かまぼこ ほたて ぎゅうにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい にんにく ぜんまい だいこん もやし きゅうり	えのきだけ なごねぎ たけのこ だいこん	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	595	700	26.2	30.7
27月	ごはん	○	豚汁 三色おひたし	ぶたにく とうふ みそ さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん なごねぎ コーン	えのきだけ こんにゃく もやし	こめ おおむぎ さつまいも	ひまわりあぶら	589	681	33.2	38.5
28火	ココアパン	○	ミートボールスープ でこぼん(1/4個)	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう あおりのこ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ はくさい もやし キャベツ でこぼん	たけのこ はくさい	ココアパン やきそばめん	ひまわりあぶら	623	715	25.4	28.9

※ 今月の学校給食費の口座振替は2月16日(木)です。

※ ごはんは 大麦入ります。

※ 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4年度
2月号

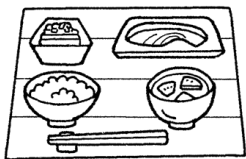
(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

わたしたちの健康と食事



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

日本は世界有数の長寿国です。その理由のひとつに「日本型食生活」があります。これは、昭和50年代頃の米を主食として主菜と副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事のことです。日本型食生活のよさを今の食生活に取り入れましょう。



インターネットの情報に惑わされないで



インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報がありますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

給食センターのホームページはこちらから。
南部学校給食センター、北部学校給食センターの
献立表や、おすすめ献立をご覧ください。



「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

2月3日は
節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べると、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくります。

給食のレシピを紹介します。

給食では、
2月9日(木)に
作ります。
お楽しみ

【レバーのケチャップあえ】 4人分

- | | | |
|------------|------|-----------------------------|
| ・ 豚レバースライス | 180g | (作り方) |
| ・ しょうが | 小さじ1 | ① 豚レバーにAの調味料で下味をつける。 |
| ・ にんにく | 小さじ1 | ② 鍋にBの調味料を入れて火にかけ、たれを作る。 |
| ・ 酒 | 小さじ2 | ③ 揚げ油を170℃に熱し、①に片栗粉をつけて揚げる。 |
| ・ しょうゆ | 小さじ2 | ④ ③を②でからめれば完成で。 |
| ・ 片栗粉 | 適量 | |
| ・ 揚げ油 | 適量 | |
| ・ ケチャップ | 大さじ2 | |
| ・ 中濃ソース | 小さじ2 | |
| ・ 砂糖 | 小さじ1 | |
| ・ カレー粉 | 少々 | |
| ・ 水 | 大さじ2 | |



写真をカラーで
ご覧いただけます。