



令和4年2月のこんだて



南町小学校

★2月7日（月曜日）に給食費の引き落としがあります。前日までに口座の残金のご確認をお願いします。

実施日	牛乳	献立名 ☆は6年生のリクエストです	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量	
日	曜					1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	*七分づきごはん ☆畑のお肉みそマヨネーズ *呉汁	★ぎゅうにゅう ★だいず みそ とり ★あぶらあげ ★とうにゅう	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう ★マヨネーズ (卵なし) さといも ごんにやく	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	646	16.5
2	水	☆エクレーパン *カレーポトフ *フレンチサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン ウインナー	★ミルクパン ★チョコレート ★アーモンド こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン きゅうり	700	14.6
3	木	*やこめ(山梨郷土料理) *いわしの梅煮 *節分汁 *きなきご豆	★だいず ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★いわし とり にかまぼこ ★いりだいず ★きなき ★だっしふんにゅう	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ こねぎ ねりうめ ねぎ だいこん まいたけ こまつな	632	20.0
4	金	*豚キムチ丼 *打ち豆サラダ *ポンカン	ぶたにく ★あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう ★だいず ★かつおぶし	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし キムチ だいこん ★ぼんかん	615	14.6
7	月	☆わかめご飯 *まぐろとチーズの包み揚げ *ふぶき汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★チーズ ★かじき とり にかあらはんべん ★あぶらあげ	こめ こむぎこ はるまきのかわ あぶら かたくりこ	しょうが にんじん まいたけ だいこん こまつな ねぎ	616	19.0
8	火	*七分づきごはん *仙台肉じゃが *白菜のごまサラダ ☆みかんゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうにゅう アガー	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも あぶらふ さとう しろごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい こまつな オレンジジュース みかんかん	601	13.6
9	水	*たれカツ丼(新潟の郷土料理) *スキージュー(新潟の郷土料理)	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご とり ★とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ざらめ こめぬかあぶら ごんにやく さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	646	20.4
10	木	*七分づきごはん *蝦仁豆腐(シャレンドウ) *カリカリ揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう とり にかえび ★とうふ ★あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ こまつな キャベツ	580	18.0
14	月	☆練馬スパゲティ *もやしサラダ *チョコチップマフィン	★まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ★たまご	スパゲティ オリーブゆ さとう グラニューとう こめぬかあぶら こむぎこ ★チョコレート ★バター	だいこん もやし にんじん きゅうり にんにく	664	14.5
15	火	*ゴマご飯 *かますの柚子みそ焼き *のっぺい汁 *甘平	★ぎゅうにゅう ★かます みそ とり ★あぶらあげ	こめ くるごま さとう かたくりこ じゃがいも ごんにやく ちくわぶ	しょうが ★ゆず だいこん にんじん ねぎ ★かんべい	617	18.2
16	水	*ゆかりご飯 *えびたましゅうまい *だまこ汁(秋田郷土料理)	★ぎゅうにゅう ぶたひき にかえび ★うずらたまご とり にかあぶらあげ	こめ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ こめぬかあぶら きりたんぼ	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん まいたけ ねぎ せり	632	16.8
17	木	☆チキンカレーライス *コールスローサラダ *りんご	とり にか ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら りんご じゃがいも ざらめ こむぎこ ★バター さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ セロリー キャベツ コーン りんご	667	11.1
18	金	*鶏ごぼうピラフ *きんぎょのキッシュ風 *ペイザンヌスープ	とり にか ★ぎゅうにゅう パーコン ★たまご ★クリーム ★チーズ	こめ ★とうにゅうバター こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ セロリー にんにく かぶ かぶ (は)	638	15.6
21	月	*ガーリックライス *タンドリーチキン *レンズ豆のスープ	パーコン ★ぎゅうにゅう とり にか レンズまめ	こめ ★とうにゅうバター オリーブゆ こめぬかあぶら ★マヨネーズ (卵なし) じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しょうが セロリー キャベツ パセリ	671	17.3
22	火	*七分づきごはん *かつおでんぶ *揚げ出し豆腐 *けんちん汁	★ぎゅうにゅう ★かつおぶし ★とうふ とりひき にか とりむね ★あぶらあげ	こめ さとう しろごま かたくりこ こめこ あぶら でんぶん こめぬかあぶら	だいこん しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	589	17.8
24	木	*切れ目丸パン *ポテトコロッケ *ゆで野菜 *ABCスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひき にか ★たまご パーコン とり にか	★まるパン じゃがいも こめぬかあぶら こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	616	16.4
25	金	*凍り豆腐の卵とじ丼 *大根のごまあえ *清美オレンジ	ぶたひき にか ★こやどうふ ★たまご ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま しろすりごま	ごぼう たまねぎ にんじん まいたけ みつば だいこん だいこんぼ こまつな ★オレンジ	597	16.7
28	月	☆カレー南蛮 *みそポテト *いちご	ぶた にか ★かまぼこ ★ぎゅうにゅう ★たまご みそ	こめぬかあぶら でんぶん うどん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな いちご	577	16.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	628	16.5	32.6	2.9	331	104	2.3	201	0.35	0.46	20	6.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上



新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとった後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

