



令和7年 2月のこんだて



おおいずみしょうがっこう

大泉小学校

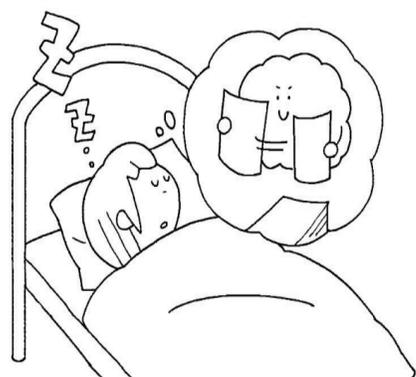
実施日	牛乳	献立名 ☆は6年生のリクエストです	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
3月		*きびご飯 *いわしフライ *節分汁 ☆きなこ豆	★ぎゅうにゅう いわし ★たまご とりにく かまぼこ いりだいず きなこ ★だっしふんにゅう	こめ きび あぶら ★こむぎこ ★パンこ さとう かたくりこ	だいこん にんじん まいたけ ねぎ こまつな	633	17.6
4火		*凍り豆腐の卵とじ丼 *大根のごまあえ *いよかん	ぶたひきにく こうやどうふ ★たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	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 だいこんば こまつな いよかん	614	16.4
5水		☆エクレーパン *チキンポトフ *フレンチサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも ベーコン ウインナー	★ミルクパン ★チョコレート こめぬかあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン きゅうり	643	14.5
6木		*七分づきごはん *のりの佃煮 *れんこんしゅうまい *さつま汁	★ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう 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 こんにやく さつまいも	たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	619	16.7
7金		*ご飯 *畑のお肉油淋鶏ソース *呉汁	★ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ こめこ あぶら ごまあぶら さとう はちみつ でんぶん こめぬかあぶら さといも こんにやく	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん	604	17.6
12水		*ハンガリアンライス *コールスロー *飲むヨーグルト *りんご	ベーコン ぶたひきにく ★チーズ ★ヨーグルト	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ ★バター ★こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトビュレ ピーマン キャベツ コーン ★りんご	648	11.0
13木		*カレー南蛮 *おかかあえ *チョコチップマフィン	ぶたにく かまぼこ ★ぎゅうにゅう かつおぶし ★たまご 豆乳入りホイップ	こめぬかあぶら でんぶん ★うどん グラニューとう ★こむぎこ ★チョコレート とうにゅうバター	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ とうにゅうバター	668	14.9
14金		*わかめごはん *ツナとチーズの包み揚げ *はっと汁(岩手郷土料理)	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★チーズ まぐろかん とりにく あぶらあげ	こめ じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ★こむぎこ ★はるまきのかわ あぶら しらたまこ	ごぼう だいこん にんじん まいたけ はくさい ねぎ こまつな	658	13.7
17月		☆金平チーズバーガー *白菜のクリームスープ *いよかん	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★なまクリーム	★まるパン こめあぶら こんにやく さとう こめぬかあぶら じゃがいも ★バター ★こむぎこ	にんじん ごぼう にんにく たまねぎ はくさい いよかん	670	15.2
18火		*七分づきごはん *たれカツ*スキージュ(新潟郷土料理)	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご とりにく 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 こんにやく さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	699	16.9
19水		【コラボ給食】*チャプチェ丼 *ローペンタン ☆カフェオレゼリー	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく アガー ★なまクリーム	こめ むぎ こめぬかあぶら はるまき さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	632	14.7
20木		*ご飯 *蝦仁豆腐 *揚げじゃがサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ★えび とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	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 キャベツ きゅうり	590	17.4
21金		*七分づきごはん *ふりかけ *お好みバーグ *塩豚汁	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ かつおぶし あおりのり ぶたひきにく だいず ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう しろごま こめこパンこ こめこ はちみつ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	649	19.0
25火		*かてめし(埼玉県郷土料理) *みそポテト(秩父郷土料理) *つくね汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご みそ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★こむぎこ あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ かんぴょう あさつき しょうが ねぎ だいこん はくさい こまつな	623	16.1
26水		*七分づきごはん *かつお沢庵 *ぶりの照り焼き *のっぺい汁	★ぎゅうにゅう かつおぶし ぶり とりにく かまぼこ あぶらあげ	こめ ごまあぶら しろごま さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	たくあん しょうが だいこん にんじん ねぎ	612	19.0
27木		*キムチチャーハン *ジョア *ジャンボぎょうざ *トッポグスープ	やきぶた ★たまご ★ジョア ぶたひきにく ぶたにく	こめ もちむぎ ごまあぶら こめあぶら あぶら ★ぎょうざのかわ かたくりこ ★こむぎこ こめぬかあぶら トッポギ	にんにく しょうが ねぎ にんじん キムチ キャベツ たら たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	628	12.8
28金		☆ジャージャー麺 ☆サイダージュレ	みそ ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう アガー	★ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら スイーツこんにやく ジュース	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ★ももかん りんごかん みかんかん レモン	594	15.8

※ 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17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当 (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	634	15.8	31.5	2.9	315	91	2.1	182	0.31	0.42	14	5.7
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。

