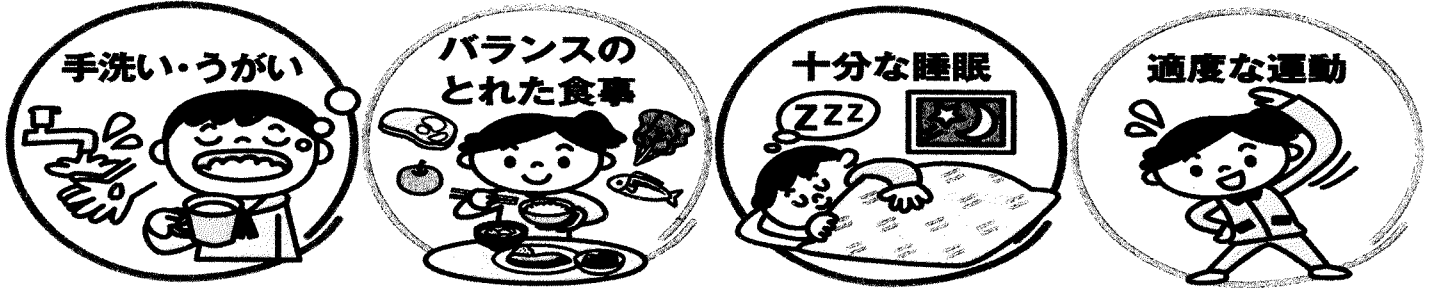




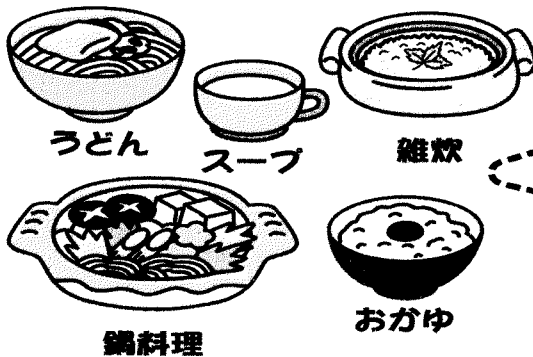
感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



☆ 今月の献立より ☆

1月使用の主な食材の産地

○3日 節分メニュー

今年の節分は2月2日です。節分にちなんで、大豆が入ったごはんのやこめ(山梨県の郷土料理)と、悪い鬼を追い払うためにいわしを飾る習慣があることから、いわしの生姜煮を作ります。

○4日 シェパースパイ

イギリスの家庭料理です。シェパードとは、羊飼いのことで、羊の肉を使ったミートソースをパイ生地を使わずにマッシュポテトをかぶせて焼いた料理です。給食では、羊肉ではなく、豚肉で作りました。

○17日 のらぼう菜の辛し和え

のらぼう菜は、主に東京の多摩地区や埼玉の一部で栽培されている伝統野菜です。見た目は、菜の花に似ていますが、苦みやクセはなく、ほのかな甘みと歯ごたえがあります。ビタミンAやビタミンCなどのビタミン類、カルシウム、鉄など、さまざまな栄養が含まれています。

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	れんこん	茨城
	岩手・宮城	にら	栃木
	秋田・東京	ピーマン	高知
にんじん	千葉・練馬	白菜	茨城
玉ねぎ	北海道	かぶ	千葉
じゃがいも	北海道	せり	宮城
きゅうり	群馬	みかん	静岡
大根	千葉	くじら	北西太平洋
かぼちゃ	北海道	いか	ペルー
長ねぎ	茨城・練馬	さわら	メキシコ
小松菜	東京・埼玉	ししやも	ノルウェー
里芋	愛媛	鮭	ロシア
チンゲン菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	愛知	鶏肉	岩手



2月献立表



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食物繊維 (g)
3	月	○	やこめ いわしのしょうがに ぐだくさんみそしる	油揚げ 大豆 牛乳 いわし 豚肉 みそ	米 もち米 米ぬか油 砂糖	にんじん みつば 生姜 ねぎ たまねぎ 大根 しめじ 小松菜	585	19.8	29.7	3.0
4	火	○	くろごとパン シェパースパイ かぶとパスタのスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉 ベーコン	黒砂糖パン じゃが芋 バター 米ぬか油 砂糖 マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマトピューレ キャベツ かぶ かぶ (葉)	587	17.4	36.3	2.4
5	水	○	あぶたまどん だいこんとじゃがいものみそしる	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	600	16.7	30.2	2.8
6	木	○	キーマカレー さんしょくかふうづけ くだもの(オレンジ)	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 米粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ピーマン きゅうり 大根 オレンジ	591	13.9	24.2	3.3
7	金	○	ごはん なまあげとやさいのもの あおなとえのきのあえもの	牛乳 とり肉 厚揚げ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ グリンピース もやし 小松菜 えのきたけ にんにく	595	15.9	31.5	1.9
10	月	○	コーンピラフ スペインふうオムレツ はくさいのようふうスープ	とり肉 牛乳 ベーコン ウインナー 卵	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく パセリ粉 白菜	592	15.3	34.8	2.6
12	水	○	しせんでうふどん きりぼしいためナムル	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん しめじ チンゲンサイ 切干大根 もやし 小松菜	586	16.6	31.0	2.2
13	木	○	むぎごはん ししゃものなんばんづけ やさいのあまみそあえ すずしろじる	牛乳 ししゃも みそ とり肉	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖	ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しめじ	589	15.9	28.3	2.6
14	金	○	きのこのわふうスパゲティ ねりまさラダ ココアプリン	とり肉 牛乳 寒天 豆腐 クリーム	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 片栗粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ 大根	598	15.5	35.8	2.1
17	月	○	むぎごはん さばのぶんかぼし のらぼうなのからしあえ けんちんじる	牛乳 さば とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	のらぼう菜 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	614	16.9	37.7	2.5
18	火	○	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉	食パン マーガリン 米粉 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ コーン	595	12.8	47.3	2.4
19	水	○	むぎごはん はっぼうさい もやしのちゅうかスープ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 とり肉 厚揚げ わかめ	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし ねぎ	590	18.6	29.9	2.5
20	木	○	むぎごはん カレーにくじゃが だいこんのあまからいため	牛乳 豚肉 油揚げ 刻み昆布	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん グリンピース 大根	588	15.0	24.0	2.1
21	金	○	ごはん わふうバーグ やさいのごまいため じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 白ごま じゃが芋	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ねぎ	622	15.8	32.8	2.5
25	火	○	ごもくしおうどん じゃがいもとぶたにくのきんぴら	豚肉 豆腐 牛乳	うどん こんにゃく 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	582	15.1	32.8	2.3
26	水	○	ブルコギどん はるさめスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨	たまねぎ もやし にんじん りんご 生姜 にんにく にら 干しいたけ 小松菜	604	16.1	26.8	2.4
27	木	○	むぎごはん すきやきふうに もやしのいそあえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 のり	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 ごま油	にんじん 白菜 ねぎ もやし 小松菜	584	18.3	29.9	2.0
28	金	○	むぎごはん あじのいちみやき やさいとちくわのいためもの かきたまじる	牛乳 あじ 竹輪 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 片栗粉	生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ 干しいたけ えのきたけ 白菜 ねぎ 小松菜	577	20.6	28.7	2.2

※ 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	593	16.4	31.8	2.4	353	90	2.4	244	0.31	0.46	17	6.0
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