

# 給食だより 2月

## 生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

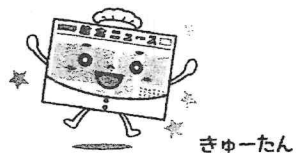
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

## 予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康にいい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！

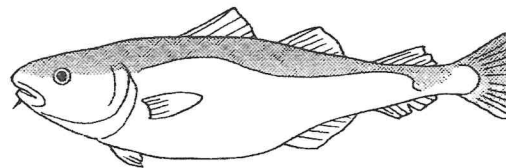


## 豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



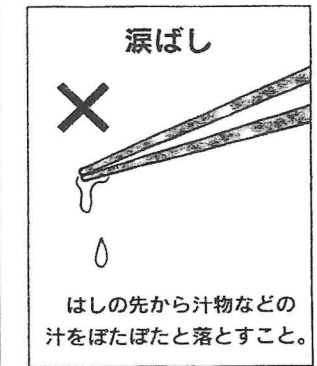
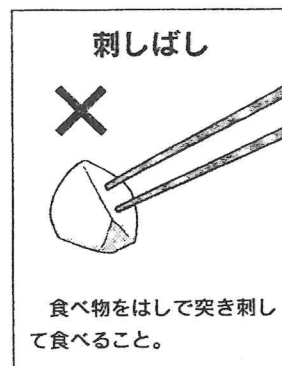
## 脂肪が少なく淡白な白身魚 たら



たらは、体長が100cm以上になる白身魚です。脂肪分が少なく、淡白な味で、焼き魚や煮魚、汁物、鍋物などの料理に使われています。たらは日本だけではなく、イギリスやポルトガル、アメリカなどの多くの国ぐにて食べられています。

## 避けよう！ きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。



参考文献 「新・みんなの保健5・6年」森昭三ほか23名著 Gakken刊 「新しい保健体育」戸田芳雄ほか37名著 東京書籍刊ほか

令和7年

2月献立表

光が丘第三中学校

実施日	曜	行事	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	節分	豆ご飯 牛乳 いわしのかば焼き ひじきのピリッとサラダ 根菜汁	大豆 いわし まぐろ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 大根(葉)	生姜 キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 米油 ごま油	763	15.3	32.3	2.5
4	火		ビーフカレー 牛乳 シーフードサラダ 果物(いちご)	牛肉 あさり ほたて貝 いか	牛乳	にんじん トマト缶 ブロッコリー	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ レモン いちご	米 じゃが芋 砂糖 はちみつ 小麦粉	米油 バター	816	12.8	30.8	2.8
5	水		麦ご飯 牛乳 豆腐の五目煮 春雨サラダ	豚肉 しばえび ほたて 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ きくらげ キャベツ もやし コーン きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	806	17.1	31.4	3.0
6	木		ご飯 牛乳 金目鯛の黄金焼き わかめのじゅーじゅー 野菜たっぷり味噌汁	金目鯛 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ しめじ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 米油	752	16.6	33.0	2.9
7	金	給食 メニュー	味噌ラーメン 牛乳 大豆入り大学芋 果物(伊予かん)	みそ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし コーン いよかん	中華めん さつま芋 片栗粉 砂糖 みずあめ	米油 ごま油 ラード 油 黒ごま	779	15.0	24.4	2.9
10	月		野菜菜ご飯 牛乳 ぶり味噌カツ(愛知) 餅入りすまし汁	ぶり 卵 みそ とり肉 かまぼこ	牛乳	野菜菜 にんじん 大根 小松菜	にんにく	米 小麦粉 パン粉 砂糖 もち	白ごま油 ごま油 白すりごま	881	15.9	30.2	3.0
12	水		中華二郎丼 牛乳 中華スープ プロセスチーズ	牛肉 卵 鶏もも	牛乳 チーズ	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 生姜 にんにく 白菜 ねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	786	16.4	33.1	3.0
13	木		メキシカンピラフ 牛乳 ブレンオムレツ 豆乳のクリームスープ	ベーコン 豚ひき肉 ひよこ豆 鶏ひき肉 卵 豆乳	牛乳 生クリーム	トマトジュース ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン 白菜 しめじ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油 バター	820	14.9	33.5	3.3
14	金	タバ イレン	ご飯 牛乳 肉豆腐 白菜の柚香漬け ココアゼリー	豚肉 焼き豆腐	牛乳 刻み昆布 アガー 生クリーム	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ 白菜 きゅうり ゆず	米 こんにゃく 砂糖	米油	811	14.1	34.5	2.1
17	月		ミルクパン(柏型) 牛乳 ハンバーグ レモンドレッシングサラダ ABCスープ	豚ひき肉 牛ミンチ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン にんにく	ミルクパン パン粉 砂糖 マカロニ	米油 バター オリーブ油	757	17.2	40.7	3.3
18	火		五目チャーハン 牛乳 かに玉 白菜と豆腐のスープ	焼き豚 カニ玉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 もやし	米 砂糖	米油 ラード ごま油	740	17.6	29.6	3.5
19	水	東 京 産	天丼 牛乳 東京うどのさっぱり和え 味噌汁	いか えび 卵 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草	うど もやし 生姜 レモン たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	820	16.6	19.6	3.1
20	木		鶏ごぼろピラフ 牛乳 ほうれん草のキッシュ風 ペイザンヌスープ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	生姜 ごぼう コーン たまねぎ にんにく かぶ	米 じゃが芋	米油 バター	793	15.1	35.8	3.2
21	金		麦ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 五目汁 果物(ネーブル)	厚揚げ 豚肉 みそ かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 きくらげ キャベツ たまねぎ 干しいたけ しめじ 大根 ネーブル	米 麦 砂糖 片栗粉	米油	780	16.1	27.1	3.3
25	火	カ 給 ミ カ ミ	ご飯 牛乳 きびなごの香味揚げ 茎わかめのきんぴら かぶの味噌汁	豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん かぶ 小松菜	生姜 ごぼう ねぎ しめじ	米 片栗粉 砂糖	油 米油 白ごま	751	17.2	26.2	3.0
26	水	特 産 品	八丈島フルーツレモントースト 牛乳 ポトフ 魚介と野菜のマリネ	ベーコン 豚肉 さつま揚げ いか えび あさり	牛乳	にんじん かぶ	レモン にんにく たまねぎ キャベツ	無塩パン はちみつ じゃが芋 砂糖	バター 米油	739	16.8	39.9	3.0
27	木	練 馬 産	ご飯 牛乳 のりの佃煮 五色煮 香味野菜の和え物	豚肉 竹輪	牛乳 のり	にんじん 小松菜 しめじ	生姜 たまねぎ 干しいたけ 白菜	米 砂糖 みずあめ こんにゃく 里芋	米油	793	12.5	26.9	3.0
28	金	料 轄 理 国	ご飯 牛乳 チーズタッカルビ トックスープ 果物(伊予かん)	とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ キムチ にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ いよかん	米 さつま芋 砂糖 トック	ごま油 米油	798	14.6	27.4	2.9

※ 食材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	788	15.6	30.9	3.0	392	113	3.5	260	0.30	0.52	22	6.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

生産地一覧(予定)

- 小松菜 東京瑞穂町・埼玉県 ○しめじ 長野県 ○人参 北海道 ○玉ねぎ 北海道 ○ねぎ 長野県・練馬区 ○もやし 栃木県
- ごぼう 群馬県 ○ピーマン 宮崎県 ○白菜 練馬区 ○キャベツ 練馬区 ○にんにく 青森県 ○ねぎ 青森県
- じゃがいも 北海道 ○生姜 高知県 ○れんこん 茨城県 ○白菜 長野県 ○鶏肉 宮崎県 ○うど 東京立川産 ○チンゲン菜 立