

日 曜日	献立名 カミスコくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いち類 砂糖	油脂 種実類	
★節分メニュー★								
3 (月)	ごはん(てまきのり)、牛乳		牛乳、やきのり			ごはん		
	ウインナー(幼1小中2)	ぶた肉				さとう		こしょう、マスタード
	ツナサラダ	まぐろみずに			キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	けんちんじる	とうふ、とり肉		にんじん	ごぼう、だいこん	さといも		しょうゆ、みりん 和風だし
	なつとう (小中)ふくまめ (ようちえん)せつぶんプリン	だいず						しょうゆたれ マスタード
4 (火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	はるまき	とり肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ もやし、たけのこ	ごむぎこ、はるさめ さとう	あぶら	しょうゆ
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ	でんぷん		青肉肉絲の素、しょうゆ
	ちゅうかスープ	とうふ、なると		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ			しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
5 (水)	むぎわかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳		牛乳 わかめごはんのもと			むぎごはん		
	さわらのごまみそがけ	さわら、みそ				さとう	ごま	みりん
	もやしときゅうりのサラダ(ドレッシング)				もやし、きゅうり		和風ドレッシング	
6 (木)	おでん	さつまあげ、ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	さとう		和風だし、しょうゆ、酒 みりん
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉				ごむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ
	ひじきとだいずのもの はくさいのみそしる (ようちえんのみ)チョコウエハース	ちくわ、だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、和風だし みりん
7 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	パンガシウスフライ(ソース)	パンガシウス				パンこ、ごむぎこ	あぶら	ソース
	じゃがいものカレーそばろ たっぷりやさいスープ	ぶた肉		にんじん	グリーンピース	じゃがいも、さとう でんぷん	あぶら	カレーこ、しょうゆ がらスープ、コンソメ こしょう
10 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	めだまやき	たまご、セラチン				さとう	あぶら	こんぶだし
	いばらきガバオライス オニオンスープ	とり肉		にんじん、ピーマン	玉ねぎ、れんこん		あぶら	こしょう ガバオライスの素
12 (水)	☆受験応援メニュー★							
	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	とんかつ	ぶた肉、だいず				パンこ、でんぷん さとう	あぶら	
	うみとはたけのサラダ(ドレッシング)	まぐろみずに	ひじき		キャベツ		ごまドレッシング	
13 (木)	バターチキンカレー	とり肉、だいず	牛乳、生クリーム 乳清粉 スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、りんご にんにく	じゃがいも	バター	カレールウ、ソース
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いかごまフライ	いか				ごむぎこ、でんぷん さとう、パンこ	あぶら、ごま	
14 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ハートがたハンバーグデミグラスソース	とり肉、ぶた肉		トマト	りんご、玉ねぎ にんにく、しょうが	さとう	あぶら	デミグラスソース、ソース 赤ワイン、ケチャップ
	プロッコリーとれんこんのサラダ(ドレッシング)			プロッコリー	れんこん		玉ねぎドレッシング	
17 (月)	とんじる	ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく	じゃがいも		和風だし
	गतーショコラ	とうにゅう				さとう、こめこ	あぶら	ココア
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ホキのクリームチーズフライ	ホキ	クリームチーズ		レモン	さとう、パンこ ごむぎこ、でんぷん	あぶら	
18 (火)	ほそぎりこんぶのもの	さつまあげ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、和風だし
	ちゃんこなべ	あつあげ、とり肉		にんじん	キャベツ、長ねぎ ごぼう、しめじ 玉ねぎ	パンこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ、みりん、和風だし
	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
19 (水)	さけとほうれん草のクリームソース	さけ	スキムミルク、乳清粉 牛乳、生クリーム	にんじん、ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ		あぶら	シチューの素、こしょう コンソメ
	ミニハツシュドポテト(幼1小中2)					じゃがいも、さとう	あぶら	
	プロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			プロッコリー	カリフラワー		イタリアンドレッシング	
20 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とりつくね	とり肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ	パンこ、さとう ごむぎこ		みりん、しょうゆ こしょう、酒
	ナムル(ドレッシング)				もやし、きゅうり		塩中華ドレッシング	
みそチゲ	ぶた肉、とうふ、みそ		にら	玉ねぎ、キャベツ キムチ		ごまあぶら	酒、しょうゆ、みりん 中華だし、和風だし	
☆美味しおデイ☆								
20 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ホットケのたつたあげ	ホットケ			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ
	ほうれん草とはくさいのおかかあえ			ほうれん草、にんじん	はくさい			しょうゆ、かつおぶし
おいしおさつまじる	とり肉、あぶらあげ みそ		こまつな	長ねぎ	さつままいも			かつおぶし

日 (曜日)	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
☆世界の料理～アルゼンチン～☆								
21 (金)	☆世界の料理～アルゼンチン～☆							
	ミルクパン、コーヒー牛乳(幼:牛乳)		コーヒー牛乳 (幼:牛乳)			ミルクパン		
	チキンカツレツ	とり肉				パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	
25 (火)	やさいのパーベキューソテー	ワインナー		にんじん、ピーマン	キャベツ、しょうが りんご	さとう		赤ワイン、ケチャップ しょうゆ、こしょう
	ロクロ	ぶた肉、だいず		にんじん	玉ねぎ、どうもろこし にんにく	じゃがいも	あぶら	がらすープ、こしょう コンソメ
	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
26 (水)	ちゃんぼんスープ	ぶた肉、さつまあげ		にんじん	だけのこ、キャベツ 玉ねぎ、しょうが にんにく			豚骨ラーメンスープの素 中華だし、がらすープ しょうゆ
	カレーボールフライ(幼1小中2)	とり肉		にんじん	玉ねぎ	もちこ、パンこ さとう、でんぷん じゃがいも	あぶら	カレーウ、ケチャップ しょうゆ
	きりほしだいこんとごまつなのサラダ(ドレッシング)			ごまつな	きりほしだいこん		玉ねぎドレッシング	
27 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	フヨウハイ	たまご、カニ		にんじん	だけのこ、長ねぎ しんじけ	さとう、 タピオカでんぷん	あぶら	酢、しょうゆ
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ、きゅうり		ごま、ごまあぶら	酢
28 (金)	かじょうどうふ (ようちえんのみ)かたぬきチーズ	ぶた肉、おから あつあげ		チンゲンサイ にんじん	ごんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう	ごまあぶら	麻婆豆腐の素、中華だし しょうゆ、酒
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん、りんご しょうが、ゆず レモン			しょうゆ、酢、こしょう
29 (土)	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま、あぶら	しょうゆ、みりん 和風だし
	きのこのみそしる	とり肉、とうふ、みそ			まいだけ、えのき ごんにゃく、長ねぎ			和風だし
	コッペパン、牛乳		牛乳			コッペパン		
30 (日)	なのはなグラタン		牛乳、チーズ、乳	なのはな	玉ねぎ、どうもろこし	マカロニ、こむぎこ	あぶら、バター	
	ごぼうサラダ(ドレッシング)			にんじん	ごぼう、きゅうり		ごまドレッシング	
	チリコンカン	ぶた肉、ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ、コンソメ ソース、赤ワイン こしょう

2月 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	471	18.5	15.6	249	2.5	158	0.40	0.36	17	1.5
小学生 平均栄養量	639	24.8	20.7	339	3.1	217	0.56	0.50	24	2.2
中学生 平均栄養量	800	30.0	23.6	371	3.9	249	0.72	0.55	29	2.6

暦の上では春を迎える月ですが、春の陽気までの道のりはまだまだ長いようです。インフルエンザをはじめとする感染症が流行する時期でもあり、この季節を元気に楽しく過ごすためには、感染症対策が必要不可欠となります。また、近年、人から人へ感染しない慢性疾患の総称を「NCDs」と呼ばれるようになってきています。これは、私たちの認識でいう、「生活習慣病」のようなもので、日頃の生活習慣や、ストレスとの向き合い方で予防できる病気のことを指します。生涯を通じて健康的で幸せに過ごすための生活習慣を小さい頃から意識することが大切です。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するのは1人ではなかなか難しく、家族の協力が大切です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、野菜をたくさん食べる、間食の量を今までより減らす、ゲームは1日30分までにする、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

世界の料理～アルゼンチン～

アルゼンチンは、南米に位置する国の一つで、大草原のパンパを有します。世界でも屈指の農牧大国となっていて、豊かな穀物、果物、そして畜肉が生産され、消費も多い国です。今回の神栖市の給食では、チキンカツレツ、野菜のパーベキューソテー、ロクロが登場します。アルゼンチンの家庭料理を給食風にアレンジしています。

今年の2月は、「受験応援献立」が登場します。受験生のみなさんのこれまで幾度となく重ねてきた努力が実を結ぶよう、当日で全力を出し切るための応援献立となっています。験担ぎとして「とんかつ」、脳の働きを高めるDHAを含んだ「ツナ」を使ったサラダが登場します。闘い抜くために必要な丈夫な身体も、勉強と同じで、普段の食事の積み重ねが力を握ります。陰ながら、みなさんを応援しています！

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。