

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	
2 （月）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さわらのたつたあげ	さわら				でんぶん	あぶら	しょうゆ、酒
	じゃがいものカレーそばろに	ぶた肉		にんじん	グリーンピース	じゃがいも、さとう でんぶん	あぶら	カレーこ、しょうゆ
	かぶのみそしる	とうふ、みそ		にんじん チンゲンサイ	かぶ、はくさい 長ねぎ			和風だし
3 （火）	☆節分メニュー☆							
	ごはん(てまきのり)、牛乳		牛乳、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
	てまきようチーズ		チーズ					
	( 小中 )ふくまめ	だいず						
	(ようちえん)せつぶんプリン	とう乳				さとう	あぶら	
4 （水）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	にくまんじゅう( 幼1小中2 )	ぶた肉、とり肉 だいず			玉ねぎ、キャベツ しょうが、こんにゃく	でんぶん、さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	ビビンバ	ぶた肉		ほうれん草、にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	焼き肉のタレ
	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	えのき、玉ねぎ			しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 コショウ
5 （木）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	コロツケ	ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ、こしょう
	もやしとちりめんじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	にんじん	もやし			
	すきやきに	ぶた肉、とうふ		にんじん	長ねぎ、はくさい えのき、しらたき	さとう		しょうゆ、和風だし 酒
6 （金）	☆世界の料理～イタリア～☆							
	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
	チキンカツレツ	とり肉				パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら	
	ロマネスコとパプリカのサラダ			あかパプリカ	ロマネスコ とうもろこし		イタリアンドレッシング グ	
	ミネストローネ	ベーコン、だいず		トマト	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ、じゃがいも	コンソメ	トマトルウ
	パンナコッタ	とう乳			みかん	さとう		
9 （月）	ごはん、のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん		
	ぶりのふゆがすみやき	ぶり				さとう	ごま	塩こうじ
	ピーマンのしおこんぶあえ		しおこんぶ	ピーマン	もやし		ごまあぶら	中華だし
	まごわやさしいみそしる	ちくわ、あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん、しいたけ	じゃがいも	ねりごま	かつおぶし
	(ようちえんのみ)チョコウエハース					でんぶん、こむぎこ さとう	あぶら	ココア
10 （火）	うどん、牛乳		牛乳			うどん		
	にくうどんじる	ぶた肉、さつまあげ		にんじん、こまつな	玉ねぎ、えのき	さとう	ごまあぶら	かつおぶし、しょうゆ みりん、がらスープ
	やさいかきあげ			にんじん、しゅんぎく	玉ねぎ、ごぼう	こむぎこ	あぶら	
	だいこんとツナのサラダ	まぐろみずに			だいこん、きゅうり		ごま 和風ドレッシング	
12 （木）	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのみそに	さば、みそ				さとう	しょうゆ	
	きりぼしだいこんのキムチいため	ぶた肉		チンゲンサイ	きりぼしだいこん はくさいキムチ		ごま ごまあぶら	しょうゆ
	しらたまだんごじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、ほうれん草	長ねぎ、だいこん	しらたま		しょうゆ、みりん 和風だし
	※ようちえんはおべんとう							
13 （金）	☆バレンタインメニュー☆							
	はちみつパン、牛乳		牛乳			はちみつパン		
	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 赤ワイン、ケチャップ ソース、しょうゆ
	シーザーサラダ(ドレッシング)(クルトン)	ハム		にんじん	キャベツ	クルトン	シーザードレッシング	
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	はくさい、玉ねぎ しめじ、とうもろこし	マカロニ		がらスープ、コンソメ こしょう
	ガトーショコラ	とう乳				さとう、こめこ	あぶら	ココア、カカオ
16 （月）	☆受験応援メニュー☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とんかつ(ソース)	ぶた肉、だいず				さとう、パンこ でんぶん	あぶら	ソース
	れんこんサラダ	ちくわ			れんこん、きゅうり		ごまドレッシング	
	さといものみそしる	とり肉、みそ	わかめ	こまつな	長ねぎ	さといも		和風だし
17 （火）	いよかん				いよかん			
	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	みそラーメンスープ	ぶた肉、みそ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ もやし、とうもろこし			みそラーメンスープの素 中華だし、がらスープ
	チーズかまぼこ	たら	チーズ			でんぶん、さとう	あぶら	
18 （水）	ほうれん草とハムのサラダ	ハム		ほうれん草	もやし		塩中華ドレッシング	
	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		
	いわしビーマンボール( 幼小2中3 )(ソース)	いわし、あじ、たまご		ピーマン	玉ねぎ、れんこん しょうが	パンこ、さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ、ソース
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		さとう	ごま	しょうゆ
19 （木）	がんもどきとだいこんのもの	がんもどき、ちくわ		にんじん	だいこん こんにゃく グリーンピース	さとう		しょうゆ、和風だし みりん
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ローズポークぎょうざ( 小2中3 )	ぶた肉		にら	キャベツ、玉ねぎ しょうが	こむぎこ、さとう	あぶら、ごまあぶら	しょうゆ、こしょう
	なのはなのごまマヨネーズあえ	ハム		なのはな	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま、さとう	しょうゆ
20 （金）	ピリからたまごスープ	ぶた肉、卵、とうふ		ほうれん草 にんじん	たけのこ、しいたけ にんにく	でんぶん	さとう	中華だし、しょうゆ コチュジャン

日 曜 日		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	
20  (金)	コッペパン、牛乳		牛乳			コッペパン		
	ソーセージ	ぶた肉				でんぶん、さとう	あぶら	
	アスパラとコーンのサラダ			アスパラガス	とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
	チキンクリームシチュー	とり肉、ベーコン	スキムミルク、乳清粉 生クリーム、粉チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも、さとう	バター	ベシヤメルソース クリームポタージュの素 シチューの素、コンソメ
24  (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	ミートソース	ぶた肉、だいず		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	ケチャップ、ソース コンソメ、こしょう
	ほうれん草グラタン		牛乳、チーズ、乳	ほうれん草	玉ねぎ	マカロニ、こむぎこ	あぶら、バター	
	ゼリーいりフルーツあえ				パインアップル りんご、もも いちご	さとう		
25  (水)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	あつやきたまご	たまご				さとう、でんぶん	あぶら	酢、しょうゆ
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
	チキンカレー	とり肉、だいず	牛乳、スキムミルク 乳清粉、生クリーム	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレールウ、ソース ケチャップ
26  (木)	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	こむぎこ、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	でんぶん		青椒肉絲の素、しょうゆ
	めかぶのちゅうかスープ	なると	めかぶ	にんじん	玉ねぎ、しょうが はくさい、えのき			しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
27  (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	たらんいそべフライ	たら	あおさ			パンこ、こむぎこ さとう	あぶら	
	にくじゃが	ぶた肉			玉ねぎ、こんにゃく グリーンピース	じゃがいも、さとう		しょうゆ、みりん 和風だし
	ふゆやさいのみそしる	あぶらあげ、とうふ みそ		こまつな、にんじん	だいこん、はくさい 長ねぎ			和風だし
	(ようちえんのみ)ヨーグルト		ヨーグルト					

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	489	19.4	16.4	262	3.1	160	0.43	0.39	22	1.7
小学生 平均栄養量	656	25.7	22.0	352	3.4	219	0.61	0.55	30	2.5
中学生 平均栄養量	828	31.4	25.6	387	4.2	251	0.79	0.61	36	3.0

2月3日は「節分」、2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春ですが、もうしばらく寒い日が続きます。体調を崩さないように手洗い・うがいを徹底し、バランスのよい食事と睡眠をしっかりとるように心がけ、元気に過ごしましょう。

2月は、生活習慣病予防月間です。生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に起因する病気で、がん、心疾患、脳血管疾患などの病気があります。予防のためには、規則正しい1日3食の食習慣が重要です。具体的には、食塩摂取を控える、食物繊維を十分に摂取する、甘いものをとりすぎない等が挙げられます。ゆっくりよくかんで食べることや朝食をぬかないようにするなどできることから意識できるといいですね。

今年（ことし）はかぜを  
ひきま（せんげん）宣言！

## かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける






5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする






かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。



## 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。



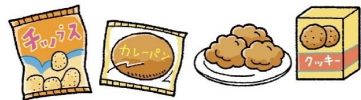
## メタボリックシンドローム

metabolic syndrome

おなかの中の腸の周りなどに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満で、なおかつ高血糖や高血圧、脂質異常が2項目以上ある状態のことです。糖尿病などの生活習慣病や心臓病、脳の病気になりやすいといわれています。

### 脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



### 糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



### 塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかに胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



## 世界の料理～イタリア～

イタリアは、南ヨーロッパにあります。地中海に突き出した長靴型のイタリア半島と、地中海に浮かぶ2つの大きな島からなります。2月6日～22日はイタリアミラノ・コルティナダンペッツォオリンピックが開催されます。

イタリアはたくさんの小さな都市国家が統一された国なので、各地方によって育んできた文化や習慣が色濃く残っています。給食では、チキンカツレツとイタリアが原産のロマネスコを使ったサラダ、イタリア発祥のミネストローネとパナコッタを用意しました。

- ※ 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。