

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 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、のり				ごはん	
	てまきようウィンナー(幼1小中2)	ぶた肉					さとう	マスタード
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ、きゅうり			ノンエッグマヨネーズ
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	こんにやく、長ねぎ だいこん、ごぼう		さといも	しょうゆ、みりん わふうだし しょうゆ、す マスタード
	なっとう	なっとう					さとう	
	せつぶんまめ(小中のみ) せつぶんプリン(ようちえんのみ)	だいず とう乳					さとう	あぶら
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		ごまご、はるさめ さとう、でんぷん	あぶら ショートニング
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ		でんぷん	あぶら
	ちゅうかスープ		くきわかめ	にんじん	かぶ、えのきだけ 玉ねぎ、しょうが		でんぷん	
5 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	さわらのごまみそかけ	さわら、みそ					さとう	ごま みりん
	ナムル			ほうれんそう	もやし		さとう	ごまあぶら、ごま しょうゆ、す
	おでん	ちくわ、さつまあげ とり肉、だいず	こんぶ	にんじん	だいこん、玉ねぎ		さとう、パンこ でんぷん	ラード、あぶら わふうだし、酒 しょうゆ、みりん
6 (木)	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、だいず					パンこ、ごまご	あぶら ソース
	じゃがいものカレーそば たっぷりやさいスープ	ぶた肉 ベーコン		にんじん にんじん ブロッコリー	グリーンピース キャベツ、玉ねぎ マッシュルーム		じゃがいも、さとう でんぷん	あぶら がらスープ、コンソメ
7 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	とり肉のからあげ(幼小2中3)	とり肉					ごまご、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	ちくわ、だいず とうふ、みそ	ひじき わかめ	にんじん	はくさい、玉ねぎ		さとう	あぶら しょうゆ、わふうだし みりん わふうだし
10 (月)	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		さとう、でんぷん	しょうゆ、す
	ポテトサラダ(マヨネーズ) きのこのみそしる			にんじん	きゅうり		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ わふうだし
	チョコウエハース(ようちえんのみ)	たまご	乳		はくさい、えのきだけ しめじ、なめこ		ごまご、さとう でんぷん	あぶら ココア
☆受験応援メニュー☆								
12 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん	
	とんかつ	ぶた肉、だいずこ					でんぷん、パンこ さとう	あぶら
	うみとはたけのサラダ(ドレッシング) バターチキンカレー	ツナ とり肉、だいず	ひじき 乳清粉、なまクリーム 牛乳、スキムミルク	にんじん、トマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ、りんご にんにく		じゃがいも	ごまドレッシング バター カレーこ、ソース
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
13 (木)	いかごまフライ	いか、だいず					パンこ、ごまご でんぷん、さとう コーンフラワー	あぶら、ごま ショートニング
	ほうれんそうのじゃこあえ		じゃこ	ほうれんそう	もやし			
	ちゃんこなべ ※ようちえんおべんとう	とり肉、だいず あつあげ		にんじん	玉ねぎ、キャベツ 長ねぎ、ごぼう しめじ		パンこ、でんぷん さとう	ラード、あぶら しょうゆ、みりん わふうだし
	☆バレンタインメニュー☆							
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かけ	とり肉、ぶた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが、りんご		さとう、でんぷん	ラード デミグラスソース ワイン、ケチャップ ソース
	ブロッコリーとれんこんのサラダ(ドレッシング) とんじる	ぶた肉、とうふ みそ		にんじん	れんこん こんにやく、だいこん		じゃがいも	玉ねぎドレッシング わふうだし
	ガトーショコラ	とう乳					さとう、こめこ でんぷん	あぶら ココアパウダー カカオマス
17 (月)	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、だいず	クリームチーズ		レモン		さとう、パンこ ごまご、でんぷん コーンフラワー	あぶら ショートニング
	ほそぎりこんぶのもの おやこに	さつまあげ とり肉、とうふ たまご	こんぶ	にんじん	しめじ 玉ねぎ、長ねぎ えのきだけ		さとう	あぶら しょうゆ、酒 わふうだし しょうゆ、酒 わふうだし
☆世界の料理～アルゼンチン～☆								
18 (火)	ミルクパン						ミルクパン	
	コーヒー牛乳(小中のみ) 牛乳(幼のみ)		コーヒー牛乳、牛乳					
	チキンカツレツ	とり肉					パンこ、ごまご でんぷん	あぶら
	やさいのバーベキューソース ロクロ	ウィンナー ぶた肉、だいず		にんじん、ピーマン にんじん	キャベツ、しょうが りんご 玉ねぎ、とうもろこし にんにく		さとう じゃがいも	ワイン、ケチャップ しょうゆ がらスープ、コンソメ
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	めだまやき	たまご、ゼラチン だいず	乳				さとう、でんぷん	あぶら こんぶだし
	いばらきガパオライス オニオンスープ	とり肉		にんじん、ピーマン にんじん	玉ねぎ、れんこん 玉ねぎ、とうもろこし マッシュルーム グリーンピース			あぶら ガパオライスのもと がらスープ、コンソメ しょうゆ

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類	
	☆おいしいおDay☆							
20 (木)	ごはん 牛乳 ホツケのたつたあげ ほうれんそうとはくさいのおかかあえ おいしいおさつまじる		牛乳				ごはん	
		ホツケ			しょうが		でんぷん	あぶら
		かつおぶし		ほうれんそう	はくさい			しょうゆ
		とり肉、とうふ みそ		にんじん	長ねぎ		さつまいも	
								わふうだし
21 (金)	ちゅうかメン 牛乳 カレーボールフライ(幼1小中2) きりほしたいごととこまつなのサラダ(ドレッシング) ちゃんぽんスープ チーズ(ようちえんのみ)		牛乳				ちゅうかメン	
		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、ラード
				こまつな、にんじん	きりほしたいごと			カレーこ、ケチャップ しょうゆ
		ぶた肉、なると		にんじん	キャベツ、もやし 玉ねぎ、たけのこ しょうが、にんにく			しおちゅうかドレッシング
								とんこつラーメンスープ のもと、ちゅうかだし がらスープ、しょうゆ
			チーズ					
25 (火)	コッペパン 牛乳 なのはなグラタン ごぼうサラダ(ドレッシング) チリコンカン		牛乳				コッペパン	
				なのはな	玉ねぎ、とうもろこし		マカロニ、こむぎこ	あぶら、バター
				にんじん	ごぼう、きゅうり			ごまドレッシング
		ぶた肉、あかいんげん ひよこまめ、マロー ファットピース		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、ワイン
26 (水)	むぎごはん 牛乳 フヨウハイ ごまじゃこサラダ かじょうどうふ		牛乳				むぎごはん	
		たまご、カニ		にんじん	たけのこ、長ねぎ しんじけ		さとう、でんぷん	あぶら
				じゃこ	ピーマン			ごま、ごまあぶら
		ぶた肉、あつあげ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、きゅうり			す
					チンゲンサイ しょうが		でんぷん、さとう	ごまあぶら
								マーボーのもと、酒 ちゅうかだし、しょうゆ
27 (木)	ごはん 牛乳 とりつくね ほうれんそうのおひたし みそチゲ		牛乳				ごはん	
		とり肉		にんじん	玉ねぎ		パンこ、さとう こむぎこ、でんぷん	
				ほうれんそう にんじん				みりん、酒、しょうゆ
		ぶた肉、とうふ みそ		ニラ	玉ねぎ、キャベツ キムチ			ごまあぶら
								しょうゆ、みりん ちゅうかだし、酒 わふうだし
28 (金)	ソフトメン 牛乳 ミニハッシュドポテト(幼1小中2) ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング) さけとほうれんそうのクリームソース		牛乳				ソフトメン	
							じゃがいも、さとう	あぶら
				ブロッコリー	カリフラワー			イタリアンドレッシング
		さけ	スキムミルク、牛乳 乳清粉、なまクリーム	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム 玉ねぎ			シチューのもと コンソメ

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	476	18.5	15.5	244	2.7	179	0.42	0.36	20	1.8
小学生 平均栄養量	639	24.6	20.7	347	3.1	236	0.57	0.51	25	2.2
中学生 平均栄養量	800	29.7	23.7	378	3.9	273	0.74	0.57	31	2.7

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。



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。

高血圧症

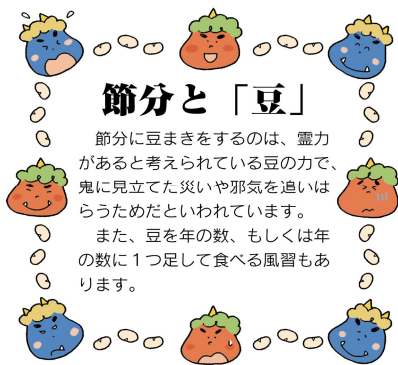
血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

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、家族の協力が必要です。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、鬼に兎立てた災いや邪気を追い払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」、脳の動きを高める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がありますので、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。