


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 糧実類	
2 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さわらのたつあげ	さわら				でんぷん	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 でんぷん	あぶら	しょうゆ、カレーこ
	かぶのみそしる	とうふ、みそ		にんじん ちんげんさい	かぶ、はくさい 長ねぎ			わふうだし
3 (火)	☆節分献立☆							
	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		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	けんちゃんじる	とり肉、とうふ		にんじん	だいこん、ごぼう	さといも		しょうゆ、みりん わふうだし
	てまきチーズ		チーズ					
	ふくまめ(小中のみ)	だいず						
せつぶんプリン(ようちえんのみ)	とうにゅう				さとう			
4 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	にらまんじゅう(幼1小中2)	とり肉、ぶた肉		にら	だけのこ、キャベツ	さとう、でんぷん こむぎこ、もちこ	ラード、あぶら	しょうゆ コチュジャン
	ビビンバ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	やき肉のたれ
	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	えのきだけ、玉ねぎ			しょうゆ、ちゅうかだし しおラーメンスープのもと
5 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう、ゼラチン			玉ねぎ、とうもろこし	パンこ、さとう でんぷん、こむぎこ	あぶら ショートニング	
	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 えのきだけ、しらたき	さとう		しょうゆ、わふうだし 酒
6 (金)	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	チーズかまぼこ	たら	チーズ			でんぷん、さとう	ラード	
	ほうれんそうとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム		ほうれんそう	もやし		しおちゅうかドレッシング	
	みそラーメンスープ	ぶた肉、みそ		にんじん	キャベツ、もやし 玉ねぎ、とうもろこし			みそラーメンスープのもと
9 (月)	むぎわかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			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 でんぷん	あぶら	ソース、しょうゆ
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	さとう	さとう	ごま	しょうゆ
	がんもどきとだいごんのにももの	がんもどき、ちくわ		にんじん グリーンピース	だいこん、こんにゃく	さとう		しょうゆ、わふうだし みりん
10 (火)	☆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、だいすこ				パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	
	ロマネスコとパプリカのサラダ			赤パプリカ	ロマネスコ とうもろこし		イタリアンドレッシング	
	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 トマトスープ
	パンナコッタ	とうにゅう			みかん	さとう		
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、みりん
	きりぼしだいごんのキムチいため	ぶた肉		ちんげんさい	きりぼしだいごん 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、こまつな	長ねぎ、だいこん	しらたま		しょうゆ、みりん わふうだし
	※ようちえんおべんとう							
	☆バレンタイン献立☆							
13 (金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	ハートがたハンバーグ	とり肉、ぶた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが	さとう、でんぷん	ラード	しょうゆ
	シーザーサラダ(クルトン ドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ	クルトン	シーザードレッシング	
	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	さとう、でんぷん		ケチャップ、コンソメ
	ガトーショコラ	とうにゅう				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
	☆受験応援献立☆							
16 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とんかつ(ソース)	ぶた肉、だいすこ				でんぷん、パンこ	あぶら	ソース
	レンコンサラダ	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	あぶらあげ、みそ	わかめ	こまつな	長ねぎ	さといも		わふうだし
	いよかん				いよかん			
17 (火)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		
	ソーセージ	ぶた肉				でんぷん、さとう	ラード	
	キャベツとコーンのサラダ			とうもろこし	キャベツ		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 チーズ、バター、牛乳 なまクリーム	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		シチューのもと コンソメ ポタージュスープのもと
18 (水)	ごはん のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん		
	にしんのしおやき	にしん						
	ピーマンのしおこんぶあえ		こんぶ	ピーマン	もやし		ごまあぶら	ちゅうかだし
	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	ごま	わふうだし
	チョコウエハース(ようちえんのみ)	たまご	乳			こむぎこ、さとう でんぷん	あぶら	ココア
19 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あげぎょうざ(小2中3)	ぶた肉		にら	キャベツ、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう こむぎこ	あぶら、ラード	しょうゆ
	なのはなのごまマヨネーズあえ	ハム		なのはな	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ
	ピリからたまごスープ	たまご、ぶた肉 しょうゆ		ほうれんそう	だけのこ、しいたけ にんにく	さとう、でんぷん		ちゅうかだし、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 糧実類	
	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
20	やさいかきあげ			にんじん、しゅんぎく	玉ねぎ、ごぼう	ごむぎこ ベーキングパウダー	あぶら	
(金)	だいこんとツナのサラダ	ツナ			だいこん、きゅうり		わふうドレッシング	
	肉うどんじる	ぶた肉、さつまあげ		にんじん、こまつな	玉ねぎ、えのきだけ	さとう	ごまあぶら	わふうだし、しょうゆ みりん、がらすープ
24	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		
(火)	ほうれんそうのグラタン		牛乳、チーズ、全粉乳	ほうれんそう	玉ねぎ	マカロニ、ごむぎこ	あぶら、バター	
	ゼリー-いりフルーツあえ				りんご、パイナップル、 おうとう、みかん いちご	さとう		
	マカロニスープ	ベーコン		にんじん	しめじ、とうもろこし 玉ねぎ、キャベツ	マカロニ		コンソメ
25	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
(水)	あつやきたまご	たまご				さとう、でんぶん	あぶら	ず、しょうゆ
	ゴボウサラダ				ごぼう、きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ にま	しょうゆ
	チキンカレー	とり肉、だいず	牛乳、スキムミルク 乳清粉、なまクリーム	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレーこ、コンソメ クチャップ、ソース
26	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
(木)	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 ショートニング	しょうゆ
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	だけのこ	でんぶん	あぶら	チンジャオロースーのも と、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、はくさい えのきだけ、しょうが			しょうゆ、ちゅうかだし しおらーメンスープのも と
27	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
(金)	たらのいそべあげ	たら、だいず	あおさ			パンこ、ごむぎこ コーンフラワー さとう、でんぶん	あぶら ショートニング	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう		しょうゆ、みりん わふうだし
	ふゆやさいのみそしる	あぶらあげ、とうふ みそ		にんじん、こまつな	だいこん、はくさい 長ねぎ			わふうだし
	ヨーグルト(ようちえんのみ)		ヨーグルト					

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	491	19.5	17.1	261	3.5	159	0.45	0.38	23	2.1
小学生 平均栄養量	649	25.3	22.1	355	3.8	213	0.61	0.54	29	2.7
中学生 平均栄養量	813	30.7	25.5	388	4.9	245	0.79	0.60	35	3.3

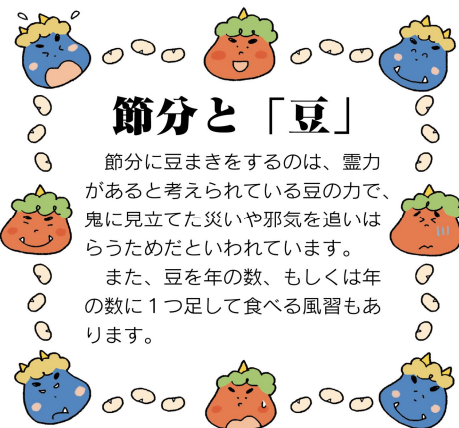
2月3日は「節分」、2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春ですが、もうしばらく寒い日が続きます。体調を崩さないように手洗い・うがいを徹底し、バランスのよい食事と睡眠をしっかりとるように心がけ、元気に過ごしましょう。

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えます。

今年のかぜを ひきま宣言！ かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日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

おなかの中の臓器の周り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。

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。



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。



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・コルティナダンベ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ン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。