

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 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 牛乳 手巻きのり		牛乳 のり				ごはん		
	手巻き用ウインナー(小中2本)	ウインナー							
	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	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう		里芋	しょうゆ だし	
	納豆	大豆					砂糖	しょうゆ 酢 マスタード	
節分豆	大豆								
4 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	肉団子(小中2個)	鶏肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん 長ねぎ		パン粉 砂糖	油	
	ナムル			ほうれん草	もやし		砂糖	ごま ごま油	
みそちげ	豚肉 豆腐 みそ	昆布	にら にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 大根 長ねぎ にんにく しょうが		砂糖 もち粉	ごま油	しょうゆ だし 酢 スープの素 唐辛子	
5 (水)	麦わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳				麦 ごはん		
	さわらのごまみそかけ	さわら みそ					砂糖	ごま	
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草 にんじん					
	おでん	さつまいも ちくわ 肉だんご	昆布	にんじん	大根 こんにゃく		砂糖	しょうゆ だし	
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					パン粉	油	
	じゃがいものカレーそば	豚肉		にんじん	グリーンピース		じゃがいも 砂糖 でんぷん	カレー粉 しょうゆ	
たっぷり野菜スープ	ベーコン		小松菜 にんじん ブロッコリー	キャベツ しょうが マッシュルーム 玉ねぎ			スープの素		
7 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	とり肉のから揚げ	鶏肉			しょうが		でんぷん	油	
	ひじきと大豆の煮物	油揚げ 豚肉 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく		砂糖	しょうゆ	
	白菜のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	白菜 長ねぎ			だし	
10 (月)	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン		
	菜の花グラタン	ホタテエキス	牛乳 チーズ	菜の花	玉ねぎ コーン		マカロニ 小麦粉	油 バター	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	チリコンカン	ひよこ豆 赤いんげん 青えんどう豆 豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく		じゃがいも でんぷん 砂糖	油	ケチャップ ソース スープの素 赤ワイン
12 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	フヨウハイ	卵 かに		にんじん	たけのこ 長ねぎ しいたけ		砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ピーマン	キャベツ きゅうり			ごま ごま油	
	家常豆腐	厚揚げ 豚肉 みそ うの花ごんにゃく		にんじん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ		砂糖 でんぷん	麻婆豆腐の素 しょうゆ スープの素	
★受験応援献立★									
13 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦 ごはん		
	とんかつ	豚肉 大豆粉					パン粉 でんぷん	油	
	海と畑のサラダ(ドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン			ごまドレッシング	
	バターチキンカレー	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム 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	カレールー(ココア) ソース
♡バレンタインメニュー♡									
14 (金)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	ハート型ハンバーグ デミグラスソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご		砂糖	でんぷん	デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン ソース
	ブロッコリーとれんこんのサラダ (ドレッシング)			ブロッコリー	れんこん			玉ねぎドレッシング	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく		じゃがいも		だし
ガトーショコラ	豆乳					砂糖 米粉	油	ココア カカオマス	
★世界の料理～アルゼンチン～★									
17 (月)	ミルクパン コーヒー牛乳		コーヒー牛乳				ミルクパン		
	チキンカツレツ	鶏肉					パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
	野菜のパーベキューソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが りんご		砂糖		
	ロクロ	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ コーン にんにく		じゃがいも		
18 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	ホキのクリームチーズフライ	ほき	チーズ		レモン		砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
	細切り昆布の煮物	豚肉 ちくわ 油揚げ	昆布	にんじん	こんにゃく		砂糖	油	
ちゃんご鍋	厚揚げ 肉だんご				白菜 長ねぎ ごぼう しめじ			しょうゆ だし	
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	目玉焼き	卵	乳成分 ゼラチン				でんぷん	油	
	茨城ガバオライス	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ れんこん			油	ガバオライスの素
オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース				しょうゆ スープの素	
★おいしいおDay★									
20 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	ホツケの竜田揚げ	ほつけ			しょうが		でんぷん	しょうゆ	
	ほうれん草と白菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草	白菜			しょうゆ	
	美味しおさつま汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう		さつまいも	だし	

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 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		
(金)	中華めん 牛乳		牛乳				中華めん		
	カレーボールフライ(小中2個)	鶏肉		にんじん	玉ねぎ		もち粉 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	ラード 油	カレールウ ケチャップ しょうゆ
	切干大根と小松菜のサラダ (ドレッシング)			にんじん 小松菜	切干大根			塩中華ドレッシング	
(火)	ちゃんぽんスープ	豚肉 なんと		にんじん	玉ねぎ もやし だけのこ キャベツ しょうが				スープの素 しょうゆ だし
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	いわしのみぞれ煮	いわし			大根 りんご ゆず しょうが レモン				しょうゆ 酢
(水)	れんごんのきんぴら	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん		砂糖	油 ごま	しょうゆ だし
	きのこのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	白菜 長ねぎ しめじ えのきたけ				だし
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
(木)	いかごまフライ	いか					パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま 油	
	ほうれん草のじゃこ和え		ちりめんじゃこ	ほうれん草					めんつゆ
	親子煮	卵 鶏肉 豆腐		にんじん いんげん	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ		砂糖		しょうゆ だし
(金)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
	春巻き	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし だけのこ		春雨 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ
	チンジャオロースー 中華スープ	豚肉		ピーマン	だけのこ		でんぷん		チンジャオロースーの素 しょうゆ
(土)	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん		
	ミニハッシュドポテト(小中2個)						じゃがいも	油	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー			イタリアンドレッシング	
(日)	鮭とほうれん草のクリームソース	さけ	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ			油	シチューの素 スープの素

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
小学生 平均栄養量	651	25.5	21.1	354	3.6	362	0.59	0.53	24	2.3
中学生 平均栄養量	809	30.4	23.9	386	4.5	433	0.76	0.59	29	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

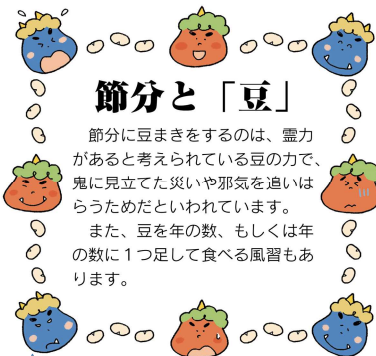
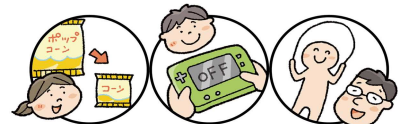
血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

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、鬼に見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。



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びよう、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がきを握ります。陰ながら、みなさんを応援しています！

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ター、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。

- ※ 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。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。