

2月3日は節分で翌日4日は立春となります。暦の上では春といっても、まだまだ寒さが厳しい季節です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休め健康な体を維持するように心掛けましょう。

また、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、風邪やインフルエンザなどの予防に、手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

今月の給食目標

～食事と生活習慣病の関係について知りましょう。～

生活習慣病とは・・・

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや脂質・塩分・糖分の摂り過ぎなどの生活習慣が続くことで、肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病と言われるようになりました。『まだ中学生だから関係ないや。』と思っている人はいませんか？生活習慣病は小さいうちからの生活習慣・食生活が影響します。将来後悔しないように、今のうちから気をつけましょう。

生活習慣病予防は

今からはじめよう!!



- ① 食べ過ぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をとる
- ④ 糖分・脂質・塩分を摂り過ぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よく噛んで早食いをしない
- ⑧ 運動をほとんど毎日行う

塩竈市学校給食栄養士会コラム



めざせ！朝食マスター！



朝ごはんは、1日を元気にすごすために必要な食事です。今回は、節分にちなんで、「大豆」を活用した朝ごはんレシピを紹介します♪

今月の朝食メニュー

- 大豆チーズトースト
- 豆乳キャベツスープ
- 豆乳入りヨーグルト

<材料>

食パン：1枚、ゆで大豆（レトルトパックや缶詰）：40g、とろけるチーズ：1枚、マヨネーズ：大さじ1、黒こしょう：少々

<作り方>

- ①食パンにゆで大豆をのせ、マヨネーズ、黒こしょうをかける。
- ②とろけるチーズをのせ、トースターで4～5分焼く。

<材料（1人分）> <作り方>

ヨーグルト：35g、豆乳：大さじ2、はちみつ：大さじ1、ドライフルーツ：適量

<作り方>

- ①ヨーグルトに豆乳を混ぜる。
- ②①にドライフルーツを加え、上からはちみつをかける。

<材料（1人分）> <作り方>

キャベツ：葉1枚、鮭フレーク：大さじ1.5、豆乳150cc、コンソメ：小さじ1/2

<作り方>

- ①カップにキャベツを手でちぎって入れる。
- ②①に鮭フレーク、豆乳、コンソメを入れてラップをし、レンジ（600w）で2分加熱する。

☆パパッと朝ごはん！自分で朝食を作ってみよう☆

塩竈市学校給食栄養士会では、朝ごはんを自分で作って、食べるきっかけづくりとして、小学生が自分で作れる朝食レシピ動画を作りました。

塩竈市の名産品である「水産練り製品」を使用しています。

今年度は全部で3本、塩竈市のYouTube公式チャンネルにて公開しています。ぜひ見てね☆

動画をチェック！



令和3年度 2月の予定献立

今日は3学年リクエスト献立です!!各クラスごとにアンケートを実施し、記入の多かったメニューを実施しています☆

塩竈市立第二中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	糖質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	火	[1学年・2学年給食] 背割りソフトパン	○	ポテトサラダ ウインナーと野菜のコンソメスープ	牛乳,ハム,ソーセージ	パン,じゃがいも,マヨネーズ,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,しめじ,セロリ,さやいんげん	743 kcal 22.3 g 34.2 g 2.4 g	
2	水	ごはん	○	【1日早いけど・・・節分献立】 いわしの梅煮 はっと汁 節分豆	牛乳,いわしの梅煮,豚肉,油揚げ,節分豆	ごはん,小麦粉	だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	786 kcal 30.0 g 22.9 g 1.2 g	
3	木	[1学年・2学年給食] ココアパン	○	ミートオムレツ パックケチャップ 白菜のクリーム煮	牛乳,ミートオムレツ,ベーコン,チーズ,脱脂粉乳,牛乳	パン,じゃがいも	はくさい,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	813 kcal 29.1 g 32.9 g 3.4 g	
4	金	ごはん	○	【3-2 リクエスト献立(おかず編)・ふるさと給食】 マグロのオーロラ煮 早採りわかめの味噌汁	牛乳,まぐろ,みそ,わかめ,豆腐,油揚げ	ごはん,油,砂糖,じゃがいも,でん粉	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ	817 kcal 40.8 g 17.8 g 3.4 g	
7	月	チョコレートパン	○	ミートソースパンネ わかめと卵のスープ ヨーグルト	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐,卵,ヨーグルト	パン,マカロニ,油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,ほうれん草,しいたけ,ねぎ	808 kcal 28.5 g 29.4 g 4.2 g	
8	火	ごはん	○	【3-3 リクエスト献立(おかず編)・塩竈食材の日】 すきやき風煮 ほうれん草の胡麻和え 笹かまぼこ	牛乳,豚肉,豆腐,凍り豆腐,ちくわ,笹かまぼこ	ごはん,油,えのき,こんにゃく,砂糖	しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ,しいたけ,ほうれん草,もやし	747 kcal 34.0 g 18.1 g 2.3 g	
9	水	ごはん	○	【3-1 リクエスト献立(おかず編)】 ポークカレー キャベツとコーンのサウザンサラダ ゼリー(りんご)	牛乳,豚肉,まぐろ	ごはん,油,じゃがいも,ドレッシング,ゼリー	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	863 kcal 26.1 g 27.9 g 3.5 g	
10	木	ごはん ふりかけ(わかめ)	○	チーズはんぺんフライ 野菜のごま味噌スープ	牛乳,豚肉,みそ,チーズはんぺんフライ	ごはん,油,じゃがいも,ごま	にんにく,キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのき,もやし,とうもろこし	783 kcal 25.3 g 24.5 g 3.4 g	
11	金	建国記念の日							
14	月	ごはん	○	【パレンタイン】 肉団子(1人3個) のりのスープ チョコレートムース	牛乳,肉だんご,のり,豆腐	ごはん,でん粉	はくさい,にんじん,もやし,しいたけ	811 kcal 27.8 g 26.4 g 3.3 g	
15	火	背割りソフトパン	○	【3-1 リクエスト献立(デザート編)】 ロングフランク ミネストローネスープ レモンタルト	牛乳,ウインナー,ベーコン,大豆	パン,じゃがいも,砂糖,レモンタルト	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,セロリ,トマト	855 kcal 27.0 g 43.7 g 3.4 g	
16	水	ごはん	○	納豆 山菜の煮物 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳,納豆,油揚げ,ちくわ,豆腐,みそ	ごはん,油,砂糖,じゃがいも	ぜんまい,にんじん,たけのこ,しいたけ,はくさい,えのき	742 kcal 29.3 g 18.3 g 2.7 g	
17	木	チーズパン	○	棒棒鶏サラダ 肉団子入りワンタンスープ	牛乳,鶏肉,肉だんご	パン,春雨,ワンタン	きゅうり,にんじん,もやし,はくさい,たけのこ,しいたけ,ねぎ	788 kcal 30.9 g 31.8 g 4.8 g	
18	金	ごはん	○	トンカツ パックソース キムチ豚汁	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	ごはん,油,じゃがいも,こんにゃく	はくさい,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,キムチ	769 kcal 30.2 g 20.4 g 2.9 g	
21	月	ツイストパン	○	【3-2 リクエスト献立(デザート編)】 ブラウンシチュー しゅわしゅわフルーツポンチ	牛乳,豚肉	パン,油,じゃがいも,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パインアップル,バナナ,みかん	811 kcal 26.0 g 27.8 g 3.7 g	
22	火	ごはん	○	【ふるさと給食】 揚げぶり大根 豚肉と白菜の味噌汁	牛乳,ぶり,豚肉,豆腐,みそ	ごはん,でん粉,小麦粉,油,砂糖,こんにゃく	だいこん,にんじん,たけのこ,しょうが,さやいんげん,はくさい,ねぎ	765 kcal 29.7 g 24.2 g 2.6 g	
23	水	天皇誕生日							
24	木	ごはん ふりかけ(のりたま)	○	肉じゃが キャベツのゆかり和え チーズ	牛乳,豚肉,チーズ	ごはん,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,もやし	751 kcal 28.3 g 20.0 g 2.6 g	
25	金	豆乳食パン はちみつ&マーガリン	○	【ふるさと給食】 鱈のイタリアン 野菜のカレースープ煮	牛乳,たら,でん粉,豚肉	パン,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,トマト,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,セロリ,さやいんげん	785 kcal 32.6 g 33.2 g 2.4 g	
28	月	わかめごはん	○	【3-2 リクエスト献立(デザート編)・ふるさと給食】 五目厚焼き卵 つみいれ汁 王チクリームアイス	牛乳,わかめ,五目厚焼き卵,たら,鶏肉,豆腐	ごはん	しょうが,はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ	768 kcal 26.4 g 19.6 g 2.9 g	

※都合により献立を変更する場合があります。

<お知らせ>

下記日程は3学年は給食・お弁当なしで午前授業になります。
☆2月1日(火) ☆2月3日(木)

日本一早く採れるワカメいただきます!

塩竈市漁業協同組合様より、松島湾(千賀の浦)で生産された、日本一早く採れるワカメを納品していただきます。

本校では2月4日(金)の「早採りわかめの味噌汁」で使用します。味わっていただきましょう♪