

給食だより



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日を元気に過ごすために必要な食事です。

今月は、これまで紹介してきたレシピから、朝ごはん1食分を紹介します♪

今月の朝食メニュー

- 枝豆こんぶおにぎり
- お好み焼き風たまご
- みそ玉deわかめのみそ汁

<材料(4人分)>

ごはん600g, おき枝豆40g, 塩昆布10g, しらす25g

<材料(4人分)>

みそ72g, かつお節12g, 乾燥わかめ8g, 長ねぎ40g, 花麴4g

<材料(4人分)>

キャベツ2枚, ハム4枚,
卵4個, マヨネーズ適量,
中濃ソース適量, かつお節適量

作り方は動画を見てね♪



※「QRコードは、㈱デンソーウェーブの登録商標です。」

令和5年 2月の予定献立

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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	ごはん	○	【ふるさと給食】 <u>マグロのオーロラ煮</u> 【3-3・潮風学級リクエスト】 ゆかり和え 味噌けんちん汁	牛乳, まぐろ, みそ, 豆腐, 油揚げ	ごはん, 油, 砂糖, さといも, こんにゃく, でん粉	キャベツ, もやし, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, しいたけ	830 kcal 41.2 g 17.1 g 3.9 g
2	木	【1・2学年のみ給食】 ココアパン	○	アンサンブルエッグ ポテトサラダ えび団子スープ	牛乳, 卵, チーズ, ベーコン, ハム, えび入り団子	パン, じゃがいも, マヨネーズ, 春雨	にんじん, たまねぎ, きゅうり, はくさい, もやし, たけのこ, しいたけ, ねぎ	879 kcal 29.3 g 35.3 g 4.6 g
3	金	ごはん	○	【節分】 いわしの梅煮 山菜の煮物 はっと汁 節分豆	牛乳, いわしの梅煮, 油揚げ, ちくわ, 豚肉, 福豆ミックス	ごはん, 油, 砂糖, 小麦粉	ぜんまい, にんじん, たけのこ, しいたけ, だいこん, ごぼう, しめじ, ねぎ	850 kcal 33.1 g 24.6 g 2.4 g
6	月	低塩パン	ジョア	ほうれん草入りクリームチャウダー コールスロー 焼きプリンタルト ※ジョアはマスカット味	ジョア(マスカット), あさり, ベーコン, チーズ, 脱脂粉乳, 牛乳, ハム	パン, じゃがいも, 焼プリンタルト	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ほうれん草, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	811 kcal 29.0 g 31.1 g 3.5 g
7	火	ごはん	○	鶏そぼろ さつまい 果物(りんご)	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	ごはん, 油, 砂糖, 小麦粉, さつまいも, こんにゃく	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, りんご	799 kcal 36.3 g 16.1 g 2.6 g
8	水	ごはん	○	鯖の味噌煮 胡瓜とちくわの青じそ和え 絹揚げときゃべつの味噌汁	牛乳, さば, ちくわ, わかめ, 絹揚げ, みそ	ごはん, ごま油, ごま, ドレッシング	きゅうり, キャベツ, ごぼう, にんじん, ねぎ, えのき	783 kcal 31.6 g 22.0 g 3.0 g
9	木	ごはん	○	麻婆豆腐 もやしとメンマの和え物 果物(オレンジ)	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	ごはん, 油, でん粉, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たら, ねぎ, しいたけ, たけのこ, もやし, きゅうり, メンマ, オレンジ	729 kcal 28.3 g 16.3 g 2.7 g
10	金	アーモンド揚げパン	○	枝豆とコーンのコロコロソテー 海鮮風ワナンスープ ホワイトミニ	牛乳, 海鮮風ワナント	パン, 油, アーモンド, 粉糖	枝豆, とうもろこし, はくさい, もやし, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ	804 kcal 26.8 g 32.8 g 3.2 g
13	月	ごはん	○	回鍋肉 わかめスープ バニラアイス	牛乳, 豚肉, わかめ	ごはん, 油	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, ビーマン, だいこん, ねぎ	758 kcal 28.2 g 22.9 g 1.6 g
14	火	背割りソフトパン	○	【バレンタイン】 ツナサンドの具 ポトフ チョコクレープ	牛乳, まぐろ, ベーコン	パン, マヨネーズ, じゃがいも	きゅうり, キャベツ, だいこん, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	876 kcal 27.7 g 45.2 g 3.5 g
15	水	わかめごはん	○	【ふるさと給食】 ミルク(コーヒー) 五目厚焼き卵 ひじきの煮物 つみいれ汁	牛乳, わかめ, 卵, 鶏肉, ひじき, 大豆, 豆腐, 油揚げ, たら	ミルク(コーヒー), ごはん, こんにゃく, 砂糖	にんじん, しょうが, はくさい, だいこん, ねぎ, ごぼう, たまねぎ, しいたけ	712 kcal 27.9 g 15.5 g 3.3 g
16	木	米粉きなこパン	○	ポークビーンズ ミモザサラダ ヨーグルト(あまおう味)	牛乳, 大豆, 豚肉, 卵	パン, 油, じゃがいも, 砂糖, レッシング	にんにく, たまねぎ, にんじん, プロッコリー, きゅうり	890 kcal 39.3 g 38.0 g 4.5 g
17	金	ごはん	ジョア	<u>鶏の唐揚げ</u> 【3-2リクエスト】 マカロニサラダ 芋の子汁 ※ジョアはプレーン味	ジョア(プレーン), 鶏肉, ハム, 豆腐, みそ	ごはん, 油, マカロニ, マヨネーズ, さといも, こんにゃく	にんじん, きゅうり, ごぼう, まいたけ, ねぎ	834 kcal 28.3 g 23.4 g 2.8 g
20	月	豆乳食パン はちみつ&マーガリン	ジョア	チーズインハンバーグ プロッコリーのイタリアンサラダ【青雲学級リクエスト】 豆腐ともずくの卵スープ ※ジョアはブルーベリー味	ジョア(ブルーベリー), 鶏肉, チーズ, 豆腐, もずく, 卵	パン, ドレッシング, でん粉	プロッコリー, にんじん, きゅうり, とうもろこし, はくさい, しいたけ, たまねぎ	741 kcal 26.7 g 24.5 g 4.5 g
21	火	ごはん	○	<u>ポークカレー</u> 【3-1リクエスト】 しゅわしゅわフルーツポンチ	牛乳, 豚肉	ごはん, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, バイアツ, パナナ, みかん	840 kcal 24.2 g 20.3 g 2.9 g
22	水	ごはん	○	【ふるさと給食】 <u>揚げぶり大根</u> 豚汁 果物(デコポン)	牛乳, ぶり, 豚肉, 豆腐, みそ	ごはん, でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖, さといも, 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, ごぼう, ねぎ, デコポン	813 kcal 31.1 g 23.1 g 2.5 g
24	金	背割りソフトパン	○	チリコンカン きゃべつとしめじのスープ お米deスイートポテト	牛乳, 豚肉, ひよこ豆, レンズ豆, ソーセージ	パン, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しめじ	753 kcal 28.4 g 22.4 g 3.7 g
27	月	ごはん	○	小籠包(1人3個) ナムル スンドゥブチゲ	牛乳, 小籠包, あさり, みそ, 豆腐	ごはん, ごま油, ごま	ほうれん草, もやし, にんじん, だいこん, たまねぎ, はくさい, キムチ, にんにく, たら, えのき	861 kcal 29.5 g 29.3 g 3.5 g
28	火	チーズパン	ジョア	【ふるさと給食】 <u>鯖のイタリアン</u> ツナサラダ ABCスープ ※ジョアはストロベリー味	ジョア(ストロベリー), たら, まぐろ, ベーコン	油, 砂糖, ドレッシング, マカロニ	にんにく, トマト, プロッコリー, にんじん, とうもろこし, キャベツ, たまねぎ, しめじ	782 kcal 36.0 g 30.3 g 4.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字はふるさと給食です。

☆☆☆ お し ら せ ☆☆☆

下記の日程は3学年は給食がありません。

・2月2日(木)・・・3学年 給食・弁当なしで下校