

令和3年度

2 がつよていこんだてひょう (小学校)

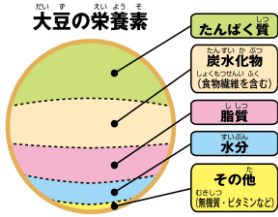


- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
- ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ☆ 魚には骨がついている場合があります。

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(平均)

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9



1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)
ごはん 厚焼たまご おひたし 肉じゃが	背割りコッペパン フランクフルト * 大根ともやしのサラダ さつま芋のシチュー	麦ごはん 春巻き まめまめサラダ つみれ汁	ごはん 白身魚フライ 切り干大根の バターしょうゆ炒め キムチスープ
赤 りゅうにゅう たまご ぶたにく がんも ちくわ	赤 りゅうにゅう フランクフルト ハム とりにく いわし	赤 りゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず いわし	赤 りゅうにゅう ぶたにく たら
緑 こまつな ほうれんそう も やし たまねぎ ねぎ し いたけ	緑 だいこん もやし きゅうり にんじん はくさい マッ シュルーム えのき	緑 えだまめ ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ しょうか	緑 きりぼしだいこん にんじん グリンピース はくさい も やし ねぎ にら キムチ
黄 ごはん あぶら ごま	黄 パン バター ドレッシング	黄 ごはん おおむぎ あぶら ドレッシング	黄 ごはん さとう バター マロニー あぶら
エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 702 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 31.9 g 塩分 3.0 g	エネルギー 706 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 26.7 g 塩分 2.9 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.2 g 塩分 1.8 g

7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)
ごはん いわしの梅煮 小松菜のおひたし カレーラーメン	麦ごはん カニシュウマイ(2個) ごもくきんぴら 白菜のみそ汁	金時豆パン オムレツデミソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ごはん ハートのコロケ バンバンジーサラダ ABC野菜スープ チョコプリン	建国記念日
赤 りゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあ げ	赤 りゅうにゅう ぶたにく なまあげ かに	赤 りゅうにゅう たまご だいず ペーコ ン	赤 りゅうにゅう とりにく ペーコン わかめ ン	
緑 キャベツ えだまめ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	緑 ごぼう にんじん れんこん きぬさや はくさい ねぎ	緑 ブロッコリー カリフラワー コン キャベツ たまねぎ にんじん トマト	緑 もやし きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ コーン	
黄 ごはん ラーめん あぶら さとう	黄 ごはん さとう じゃがいも ごま	黄 パン ドレッシング マカロ ニ	黄 ごはん じゃがいも マ カロニ ドレッシング チョ コプリン	
エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.8 g 塩分 2.8 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.9 g 塩分 2.3 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.7 g 塩分 3.2 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.1 g 塩分 1.7 g	

14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)
ごはん とり立揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 大根のみそ汁	ごはん 和風ハンバーグ 豆もやしのナムル かきたま汁	ツイストパン チーズはんぺんフライ ガーリックポテト しょうゆラーメン	ごはん さばのみそ煮 すき昆布の炒り煮 さつまいものみそ汁	ごはん 豆腐ナゲット(2個) ツナ和風あえ チキンカレー
赤 りゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	赤 りゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	赤 りゅうにゅう チーズ はんぺん ぶたに く ペーコン なた	赤 りゅうにゅう さば さつまあげ みそ あぶらあげ	赤 りゅうにゅう とうふ とりにく チーズ ツナ
緑 ごぼう にんじん だいこん ねぎ	緑 だいこん しめじ にんじん もやし チンゲンサイ きぬさや ねぎ	緑 たまねぎ にんにく にんじ ん ねぎ もやしキャベツ	緑 にんじん ごぼう もやし こまつな	緑 たまねぎ にんじん キャベ ツ にんにく ブロッコリー
黄 ごはん さとう ごま じゃ がいも	黄 ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぶ	黄 パン じゃがいも バター ラーめん あぶら	黄 ごはん さとう あぶら さつまいも	黄 ごはん じゃがいも あぶら
エネルギー 652 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.1 g 塩分 3.1 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.6 g 塩分 3.9 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 21.2 g 塩分 2.9 g	エネルギー 702 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.4 g 塩分 2.3 g

21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)
ごはん 肉だんご(2個) 筑前煮 中華スープ	ごはん かつおカツ まいたけの炒め物 すいとん汁	天皇のたん生日	ごはん 豚丼の具 フルーツ杏仁 けんちん汁	麦ごはん ちくわいそ辺揚げ ごまあえ マーボー豆腐
赤 りんごにゅう とりにく ぶたにく うずら	赤 りんごにゅう かつお ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ		赤 りんごにゅう ぶたにく とうふ あぶらあ げ	赤 りんごにゅう ちくわ のり とうふ ぶた にく だいず みそ
緑 にんじん ごぼう れんこん ねぎ きぬさや しいたけ	緑 れんこん まいたけ にんじ ん だいこん ねぎ		緑 たまねぎ にんじん しいた け だいこん ねぎ ごぼ う みかん もも バイン	緑 ほうれんそう こまつな にんじん もやし たまねぎ なら
黄 ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	黄 ごはん すいとん さとう ごまあぶら ごま あぶら		黄 ごはん じゃがいも さとう あぶら ぜりー	黄 ごはん おおむぎ さとう あぶら でんぶん
エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.0 g 塩 分 2.2 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 15.9 g 塩 分 2.4 g		エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.4 g 塩 分 2.3 g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 24.9 g 塩 分 3.2 g

28 日 (月)
ごはん あじフライ * ひじきの炒り煮 せんべい汁
赤 りんごにゅう あじ ひじき さつまあげ だいず とりにく
緑 にんじん たまねぎ えだま め ごぼう ねぎ だいこ ん まいたけ
黄 ごはん せんべい あぶ ら さとう ごまあぶら
エネルギー 660 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 17.9 g 塩 分 2.2 g



2月給食だより



あなたの好きな
給食は？



大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追出そう！



減塩を意識していますか？

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9 g、女性 9.3 g)



	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

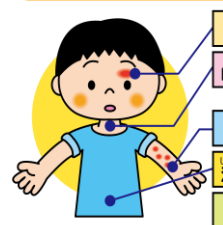
食物アレルギー

について知ろう！

食物アレルギーの症状

- 粘膜……唇やまぶたの腫れ、鼻水など
- 呼吸器……息苦しさ、咳、ゼーゼーする(ぜん息)など
- 皮膚……かゆみ、じんましんなど
- 消化器……腹痛、嘔吐など
- 全身……アナフィラキシー







減塩の工夫

うま味を利かせる



酢や香味野菜、香辛料を活用する



麺類のスープは残す



調味料の使い過ぎに気をつける



加工食品をとり過ぎない

