

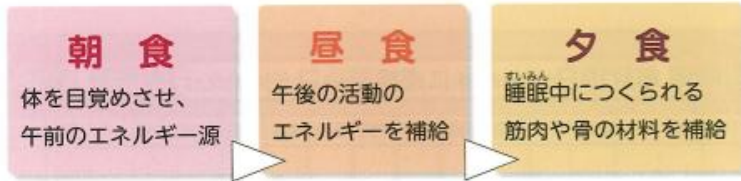


日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う				調味料	
			血 や に く に なる	体 の 調 子 を と の える	力 や 熱 の も と に なる			
1 (木)	ピザトースト ビーンズサラダ あさりのチャウダー 牛乳	670 29.4 28.5 3.2	ウインナー ミックスビーンズ ベーコン あさり	シュレットチーズ ハム 牛乳	キャベツ きゅうり コーン にんじん	食パン マカロニ じゃがいも	塩 こしょう ピザ ソース イタリアンド レッシング 有塩パ ター ベシヤメルルウ パセリ	
2 (金)	<節分献立> 麦ごはん いわしのかば焼き なめこ汁 ほうれん草のりあえ 節分豆	655 27.1 21.8 1.7	いわし のり 木綿豆腐 福豆	牛乳	ほうれん草 白菜 にんじん なめこ	給食コシヒカリ ごま 強化米 米粒麦 片栗粉	大豆サラダ油 上白糖 しょうゆ みりん 清 酒 みそ 煮干しだし	
5 (月)	麦ごはん 豚肉のごまみそ煮 わかめサラダ のりつくだに 牛乳	644 24.1 18.5 2.6	豚肉 生揚げ わかめ のり	牛乳	にんじん ごぼう きゅうり しいたけ	いんげんまめ こんにやく 強化米 米粒麦 じゃがいも	昆布だし 三温糖 しょうゆ みりん み そ 清酒 和風ドレ ッシング	
6 (火)	チキンピラフ ひじきのマリネ 野菜スープ 牛乳	569 23.1 17.6 2.5	とり肉 ひじき 豚肉 牛乳	ハム	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム	青ピーマン キャベツ 京菜 白菜 小松菜	給食コシヒカリ 強化米	有塩バター コンソメ スープの素 塩 こ しょう 三温糖 しょう ゆ こめサラダ油 リンゴ酢 上白糖 チ キンコンソメ 清酒
7 (水)	とんこつラーメン さつまいもサラダ みかんゼリー 牛乳	654 25.7 21.3 3	豚肉 なると わかめ ハム	ヨーグルト 牛乳	メンマ キャベツ もやし ねぎ	きゅうり にんじん	中華めん さつまいも みかんゼリー	濃縮がらスープ 塩 こしょう チキンがら スープ マヨネーズ
8 (木)	コッペパン 照り焼きチキン ポトフ みかんジャム ヨーグルト 牛乳	658 27.3 27.5 2.1	とり肉 ウインナー ヨーグルト 牛乳		しょうが にんじん キャベツ かぶ	玉ねぎ	コッペパン 片栗粉 じゃがいも みかんジャム	マジックソルト ロー レルパウダー ふどう 酒 オリーブオイル レモン果汁 オレガノ こめ白絞油 有塩パ ター コンソメ 塩 こしょう
9 (金)	ビーンズカレーライス 牛乳 カルシウムたっぷりサラダ	744 26.9 24.4 2.9	大豆 豚肉 粉チーズ まぐろ	じゃこ ひじき チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	トマト 小松菜 キャベツ	給食コシヒカリ ごま 強化米 米粒麦 じゃがいも	スパイシーカレーフ レーク ジャワカー プレーク パーモント カーレフレーク ワイ ン風調味料 ローレル パウダー オリーブオ イル こめサラダ油 米酢 しょうゆ 三温 糖
13 (火)	親子丼 ゆかり漬け みそけんちん汁 牛乳	665 30.1 19.3 3.2	とり肉 卵 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳	にんじん 玉ねぎ しいたけ 三つ葉 ごぼう	白菜 大根 きゅうり こんにやく ねぎ	給食コシヒカリ 強化米 里いも	三温糖 塩 こしょう しょうゆ 清酒 砂か り 大豆サラダ油 か つおだし みそ
14 (水)	<カミカミ献立> ほうとううどん 大豆と小魚の揚げ煮 ぼんかん 牛乳	688 29.8 17.8 2	とり肉 油揚げ じゃこ 大豆	牛乳	大根 白菜 にんじん しいたけ かぼちゃ	ごぼう ぼんかん かぼちゃ	ソフトメン さつまいも ごま	みそ みりん かつお だし 三温糖 しょう ゆ 清酒 こめ白絞油
15 (木)	チョコチップパン ポテトのチーズ煮 白菜スープ 牛乳	692 24.5 26.5 3.1	ベーコン ダイスチーズ 豚肉 牛乳		玉ねぎ 白菜 にんじん にら		給食用パン チョコチップ じゃがいも	パセリ コンソメ 有 塩バター こしょう 塩 スープストック 清酒
16 (金)	<ふくしま健康応援メニュー> 五目チャーハン 春雨サラダ ニラとひき肉の卵スープ 牛乳	608 25.4 17.3 2.3	豚肉 ハム とり肉 卵	牛乳	にんじん たえのこ しいたけ 青ピーマン キャベツ	きゅうり にら 玉ねぎ トマト	給食コシヒカリ 片栗粉 強化米 米粒麦 春雨	こめサラダ油 ごま油 しょうゆ スープス トック 中華ごまド レッシング ソテーオ ニオン
19 (月)	<日本型食生活の献立> 麦ごはん とりささみのレモン漬け 切り干し大根サラダ 呉汁 牛乳	668 31.3 17.3 2.1	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳		レモン 大根 にんじん きゅうり	もやし コーン 白菜 小松菜 ねぎ	給食コシヒカリ じゃがいも 強化米 米粒麦 ごま	清酒 塩 じゃがいも でん粉 こめ白絞油 三温糖 しょうゆ み りん 米酢 上白糖 ごま油 みそ 煮干し だし
20 (火)	たこ飯 うの花いり 根菜と生あげのみそ汁 牛乳	612 24.6 15.8 2.8	たこ おから とり肉 さつま揚げ	豚肉 生揚げ 牛乳	しょうが にんじん ごぼう しいたけ 白滝	白菜 ねぎ こんにやく 大根	給食コシヒカリ 強化米 じゃがいも	塩 こしょう 清酒 大豆サラダ油 三温糖 しょうゆ みそ 煮干 しだし
21 (水)	マーボーめん カラフルナムル 牛乳	679 31.1 21 2.9	豚肉 木綿豆腐 牛乳	牛乳	にんじん にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ	にら 小松菜 こんにやく しょうが もやし 赤ピーマン	中華めん ごま	こめ白絞油 マーボー 豆腐の素 三温糖 み そ しょうゆ 清酒 トウバンジャン じゃ がいもでん粉 ごま油 中華ごまドレッシング
22 (木)	セルフハンバーガー 手作りハンバーグ グリーンサラダ コーンポタージュ 牛乳	789 32.2 32.6 2.9	牛肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	リーフレタス レタス きゅうり 赤ピーマン	玉ねぎ にんじん コーン	コッペパン パン粉 じゃがいも	塩 こしょう ナツメグ 三温糖 デミグラス ソース 中濃ノース トマトケチャップ クッキングワイン リ ンゴ酢 オリーブオイ ル 上白糖 クリーム ソー
26 (月)	麦ごはん 五目納豆 白菜の香味漬け 肉じゃが 牛乳	659 27.7 18.3 2.2	納豆 ダイスチーズ かつお節 豚肉	生揚げ 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ ほうれん草 ねりうめ	白菜 玉ねぎ きゅうり たくあん こんにやく グリーンピース	給食コシヒカリ じゃがいも 強化米 米粒麦 ごま	しょうゆ からし 塩 こめサラダ油 車糖 清酒 みりん
27 (火)	<さわやかだ献立> ごはん カレイの煮付け 牛乳 もやしのカレーあえ もずくのみそ汁	606 29.7 12.5 3	かれい ハム もずく 木綿豆腐	牛乳	しょうが もやし 青ピーマン えのきたけ	ねぎ	給食コシヒカリ 強化米 じゃがいも	しょうゆ 上白糖 み りん 清酒 カレイ粉 煮干しだし みそ
28 (水)	きつねうどん にんじんマフィン キャベツのツナあえ	718 31.2 21.7 2	油揚げ とり肉 なると 卵	ツナ 牛乳	ねぎ しいたけ ごぼう 小松菜 ほうれん草	にんじん キャベツ もやし ねぎ	ソフトメン ホットケーキミックス ごま	しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし 無塩バター 三温糖 加工糖
29 (木)	食パン いちごジャム ミネストローネ ベーコンチーズエッグ ゆでブロッコリー 牛乳	626 25.8 19.6 2.3	ベーコン ダイスチーズ 卵 牛乳		ブロッコリー セロリ 玉ねぎ にんじん にんにく	いんげんまめ トマト	食パン いちごジャム マカロニ じゃがいも	塩 こしょう フレン ドレッシング オ リーブオイル コンソ メ バジル

<今月の給食のめあて> 食事と健康を考える

1日3回の食事のリズム

私たちの体には、1日を周期とする『体内時計』があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを調整する大切な役割があります。



(自分手帳：福島県教育委員)

心の健康に・・・

おうちでは「共食」を。

家庭での活動の時間のズレなどから、家の中にいても1人で食事をすることを「孤食」といいます。逆に、家族の誰かと食事をすることを『共食』といいます。共食の役割は以下のことがあります。

- ・食卓の家族の何気ない会話からコミュニケーションがとれる。
- ・大切な家族と食卓を囲むことによって、心がなごみいやされ、安心できる。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、おはしのもち方、よい姿勢など、食事のマナーを学ぶ。
- ・食事が楽しくなり、食への興味関心が増える。
- ・子どもの変化に気づく。

家庭の都合もあると思いますが、子どもが1人で食えることが多くなっているときには、少しでも家族の誰かと食事をする時間を増やしていただくと幸いです。



2月3日は節分

体にも“福は内”

素晴らしい大豆パワー

2月の節分に行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる—そんな言い伝えがあります。そして、それを裏付けるかのように、大豆にはたくさんの素晴らしいチカラ（栄養・有効成分）が備わっています。



- ◎『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素が揃っている
- ◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B₂などもとれ、栄養バランスの面でも優れている
- ◎大豆サポニン（抗酸化作用）や大豆レシチン（肝機能を高める）、大豆イソフラボン（心筋梗塞などのリスク低下）などの有効成分も

節分に限らず、普段から積極的にとっていきましょう。ちなみに、大豆は納豆の原料としても知られていますが、夏が旬の枝豆や、おせち料理の定番である黒豆も、実は大豆ですよ！

2月14日はバレンタインデー

適量でカラダにうれしい...チョコレートの効能

2月14日はバレンタインデー。最近では、友だち同士で贈り合ったり、「自分へのごほうび」としてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようですね。ところで、バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康によい優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノール。その主な効果は…？



カカオポリフェノールの効果

- ◎ 脳を活性化する
- ◎ 肌の老化を抑制
- ◎ 血圧低下（血管を広げる）
- ◎ アレルギーの改善

他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意！

おうちの方へ

- ※基本は献立通りの給食提供を行います。都合により多少メニューが変更される場合があります。ご了承願います。
- ※学校給食は食物アレルギー等に配慮しています。もし新たにアレルギーが分かった際には学校にご連絡ください。
- ※米飯代は、すべて新地町から補助金をいただいて提供しています。