



月	火	水	木	金
3日 給食なし	4日 こぼさないで食べよう	5日 交互食べをしよう	6日 2月のめあてを確認しよう	7日 よくかんで食べよう
高校入試(1期) 弁当日	 きなこ あげパン カレーワン スープ 緑黄色野菜	 ごはん かんこくふう じゃがいものスープ さかな 魚	 ごはん かきたまじる くだもの 果物	 にくとん コーンエッグ スープ かいどう 海藻
	食赤品 豚ひき肉 大豆 ロースハム 錦糸卵 牛乳 ヨーグルト	食赤品 ぶた肉 わかめ 牛乳	食赤品 豚肉 だいず たまご とり肉 のり 牛乳 笹かまぼこ	食赤品 ぶた肉 まぐろ たまご 牛乳
	食緑品 たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト 缶 キャベツ きゅうり	食緑品 にんにく しょうが ねぎ にら はくさい キムチ たまねぎ こねぎ いよかん	食緑品 しいたけ にんじん ごぼう いんげん こまつな たまねぎ にんじん	食緑品 たまねぎ しいたけ しょうが だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう
	食の黄色品 ナン 油 マロニー 三温糖	食の黄色品 こめ 油 さとう ごま かたくりこ じゃがいも	食の黄色品 こめ こんにゃく さとう 油 かたくりこ 天ぷら粉	食の黄色品 こめ 糸こんにゃく さとう かたくりこ
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND		検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
基準量 中学生		基準量 中学生		基準量 中学生
エネルギー(kcal) 780		エネルギー(kcal) 755		エネルギー(kcal) 742
たんぱく質(g) 26.5		たんぱく質(g) 26.6		たんぱく質(g) 28.2
脂質(g) 26.2		脂質(g) 22.0		脂質(g) 22.1
塩分(g) 3.8		塩分(g) 2.5		塩分(g) 2.4
10日 白菜を味わおう	11日 建国記念の日	12日 朝食モデル献立	13日 豆腐の栄養を知ろう	14日 岩江中2年生希望献立
 にんじん ごはん はくさいの クリームに さかな 魚	 はいぜんず 配膳図 下線の献立は、カミカミ ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。	 ゆかり ごはん ぐだくさん みそしる くだもの 果物	 ごはん マーボー 豆腐 かいどう 海藻	 ごはん わかめのみそしる きのこ
食赤品 ロースハム 牛乳	食赤品 赤の食品～血や肉や骨になる～	食赤品 ししやもフライ とり肉 みそ 牛乳	食赤品 とうふ みそ ぶた肉 牛乳 チーズ	食赤品 ぶた肉 たまご みそ いりこ さつまあげ とうふ みそ 牛乳
食緑品 にんじん きゅうり キャベツ はくさい ほうれん草	食緑品 みどり しょうゆ からだ ちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～	食緑品 ゆかり ほうれん草 にんじん もやし だいこん たまねぎ こまつな	食緑品 ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ	食緑品 切干天根 にんじん こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう
食の黄色品 こめ 油 ごま マカロニ マヨネーズ	食の黄色品 きいろ しょうゆ ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～	食の黄色品 こめ 油 さとう ごま じゃがいも	食の黄色品 こめ かたくりこ さとう 油 はるさめ ごま	食の黄色品 こめ あぶら パン粉 こんにゃく 小麦粉 さとう さといも
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND		検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
基準量 中学生		基準量 中学生		基準量 中学生
エネルギー(kcal) 764		エネルギー(kcal) 820kcal		エネルギー(kcal) 781
たんぱく質(g) 20.5		たんぱく質(g) 30g		たんぱく質(g) 28.4
脂質(g) 22.9		脂質(g) ～27g		脂質(g) 23.4
塩分(g) 2.8		塩分(g) ～3g		塩分(g) 2.8

## 2月の給食の目標

寒い時期には、外から入ってきたウイルスを退治するために、「たんぱく質」・「ビタミンA」・「ビタミンC」を中心にバランスのよい食事をとりましょう。

## ～寒い時期の健康と食事を工夫しよう～

**たんぱく質**…健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。

\* たんぱく質を多く含む食べ物



たまご



さかな



とうふ



なっとう



にく



だいず



ハム



レバー



チーズ

**ビタミンA**…皮膚やのどの粘膜を正常に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。

\* ビタミンAを多く含む食べ物



かぼちゃ



にんじん



ほうれんそう



しゅんぎく



こまつな



チンゲンサイ



にら



うなぎ



レバー

**ビタミンC**…体の免疫機能を高め、ウイルス感染に対する抵抗力を高めます。

\* ビタミンCを多く含む食べ物



かぼちゃ



ブロッコリー



はくさい



さつまいも



じゃがいも



パプリカ



りんご



みかん



いちご



かき



キウイフルーツ



月		火		水		木		金	
17日 はしの日		18日 こんぶの栄養を知ろう		19日 朝食モデル献立		20日 手作りを味わおう		21日 よくかんで食べよう	
 シーチキン たまご スープ 緑黄色野菜		 チョコクリーム げんきサラダ コッペパン てづくり シチュー さかな 魚		 おかしいい さけのみそ マヨネーズやき ごはん じゃがいもの みそしる くだもの 果物		 ひじきのいために どうふいいい ハンバーグ ごはん はくさいの みそしる さかな 魚		 ごぼうフリッター てづくりふりかけ ごはん カレー にくじゃが 緑黄色野菜	
食赤品の	まぐろ缶 にぼし 大豆 たまご 牛乳	食赤品の	ポークハム こんぶ かつお節 とり肉 牛乳	食赤品の	さけ みそ さつまあげ おから みそ 牛乳 にぼし	食赤品の	とり肉 豚肉 どうふ たまご いりこ ひじき 大豆 牛乳 まぐろ缶 あぶらあげ	食赤品の	じゃこ こんぶ かつお節 ぶた肉 のり 牛乳
食緑品の	しょうが にんじん たまねぎ もやし にら	食緑品の	とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ	食緑品の	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん こまつな	食緑品の	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな	食緑品の	ごぼう にんにく しょうが にんじん たまねぎ いんげん
食黄色品の	こめ 三温糖 ごま かたくりこ 油	食黄色品の	パン 三温糖 油 さつまいも 小麦粉 クリーム ジャム	食黄色品の	こめ マヨネーズ 油 さとう じゃがいも	食黄色品の	こめ パン粉 さとう かたくりこ	食黄色品の	こめ ごま あぶら かたくりこ じゃがいも こんにゃく
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND						検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	
基準量	中学生	基準量	中学生	基準量	中学生	基準量	中学生	基準量	中学生
エネルギー(kcal)	775	エネルギー(kcal)	837	エネルギー(kcal)	750	エネルギー(kcal)	760	エネルギー(kcal)	786
たんぱく質(g)	30.5	たんぱく質(g)	29.5	たんぱく質(g)	29.3	たんぱく質(g)	29.3	たんぱく質(g)	23.9
脂質(g)	25.7	脂質(g)	26.9	脂質(g)	20.3	脂質(g)	22.1	脂質(g)	23.7
塩分(g)	3.2	塩分(g)	3.5	塩分(g)	3.1	塩分(g)	2.8	塩分(g)	1.7
24日 食べ残しゼロを目指そう		25日 岩江小5年生希望献立		26日 心をこめてあいさつをしよう		27日 納豆の栄養を知ろう		28日 よくかんで食べよう	
 キャベツの おかかあえ おやこどん こさかな 小魚		 手作りおしパン みそラーメン キムチづけ まめ製品 豆製品		 からしあえ さんまのにつけ ごはん すいとん じる かいどう 海藻		 きんぴらごぼう なっとう おむぎごはん とんじる 緑黄色野菜		 かいどう サラダ チキンカレー きのこ	
食赤品の	とり肉 たまご ちくわ かつお節 牛乳	食赤品の	豚ひき肉 みそ牛乳	食赤品の	たまご みそ だし 牛乳 ひじき さんま	食赤品の	なっとう さつまあげ 豚肉 どうふ みそ 牛乳	食赤品の	とり肉 牛乳 チーズ こんぶ かに かま 牛乳
食緑品の	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ	食緑品の	にら にんじん たまねぎ もやし しょうが きゅうり キャベツ だいこん	食緑品の	ほうれんそう にんじん もやし にんじん ねぎ だいこん はくさい	食緑品の	ごぼう にんじん れんこん いんげん だいこん ねぎ ごぼう	食緑品の	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ いちご
食黄色品の	こめ さとう	食黄色品の	中華めん 油	食黄色品の	こめ かたくりこ こむぎこ	食黄色品の	こめ おおむぎ 油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく	食黄色品の	こめ おおむぎ じゃがいも 油 さとう
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND						検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	
基準量	中学生	基準量	中学生	基準量	中学生	基準量	中学生	基準量	中学生
エネルギー(kcal)	745	エネルギー(kcal)	881	エネルギー(kcal)	795	エネルギー(kcal)	769	エネルギー(kcal)	815
たんぱく質(g)	34.2	たんぱく質(g)	32.8	たんぱく質(g)	28.3	たんぱく質(g)	31.8	たんぱく質(g)	24.1
脂質(g)	20.1	脂質(g)	20.5	脂質(g)	22.0	脂質(g)	20.4	脂質(g)	20.1
塩分(g)	2.8	塩分(g)	3.7	塩分(g)	2.7	塩分(g)	2.2	塩分(g)	3.5

給食の人氣メニュー  
春雨サラダ

作ってみませんか

<材料> 5人分  
春雨……………30g  
ハム……………40g (2～3枚)  
きゅうり……1本  
卵……………1個  
油……………適量  
砂糖……………9g (大さじ1)  
米酢……………25g (大さじ2弱)  
しょうゆ……30g (大さじ2)  
ごま油…………9g (小さじ2)

<作り方>  
① 春雨は、ゆでて水につけて冷まし、5～6cm長さに切る。  
② ハムは千切りにし、ゆでるか電子レンジで加熱する。  
③ きゅうりは千切りにする。  
④ 卵は、薄焼き卵にし、5cm長さに細く切る。  
⑤ 調味料を合わせてよく混ぜる。  
⑥ ①～④をボールに入れて、⑤の調味料で和える。  
(調味料は少し多めになっています。2/3位入れて味をみてください。)

※ゆでたまやしを加えてもおいしいです。