

# 給食だより



寒さが一段と身にしみる季節となり、インフルエンザや風邪が流行しています。  
バランスのよい食生活と十分な睡眠で健康管理をしっかりしましょう。

## 予防するにはどうしたらいいの

※外から帰ったら手洗い・うがいをする！  
風邪のウイルスを体に入れない  
ように気をつけましょう



※早寝・早起きをする！  
体を守ってくれる力や、  
病気を治す力は、睡眠中  
に作られます。



※普段から運動をして、体を丈夫にする！  
風邪を吹き飛ばす体力をつけましょう。



※好き・嫌いをしないでなんでも食べる！

☆たんぱく質は、寒さに対する抵抗力  
を強め体を温かくします。

〔牛乳・肉・魚  
卵・大豆など〕



☆ビタミンAは、粘膜を強くして、ウイルスが  
入るのを防ぎます。

〔色の濃い野菜〕



☆ビタミンCは、病気に対する抵抗力をつけて  
くれます。

〔果物・野菜  
いも類など〕



2月3日は節分です。

大豆をいって「鬼は外、福は内」とまきます。戸口に、ひいらぎの葉といわしの頭を結びます。ひいらぎの葉はギザギザなので鬼がいたがり、いわしの頭は、くさくて近寄れないというならわしです。まいた豆は、ひろい集めて年の数だけ食べます。「まめに(=健康に)暮らせるように」です。ところで、「五穀豊穡」の五穀とは何か知っていますか？その中の一つが豆なのです。(他に米・麦・粟・稗)つまり、日本人にとって、豆は古来よりなくてはならない食材なのです。

### ～豆の働き～

- ①脂肪酸(リノール酸)によるコレステロールの低下
- ②食物繊維による便秘解消
- ③ビタミンB1によるストレス解消
- ④ビタミンEによる老化防止

また、大豆を「畑のお肉」ともいいますが、これは、体を作る材料となる栄養素、たんぱく質が豊富なためです。日頃から大豆や大豆製品を進んで食べるようにしましょう。

### ～大豆の仲間～



豆乳



がんもどき



豆腐



納豆



味噌



きなこ



おから



凍り豆腐



しょうゆ



厚揚げ



## 2 月 献 立 予 定 表



日	献立名	熱量 (kcal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g)	血や肉に なる食品	熱や力に なる食品	体の調子を 整える食品
2 (月)	ごはん 牛乳 野菜とワカメのと豆腐よせ しめじのピーナッツあえ 大根のそぼろ煮	785 27.5 21.2	牛乳 ワカメ 豆腐 魚すり身 厚揚げ 豚肉	米 ピーナッツ 砂糖 里芋 澱粉	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 小松菜 大根 いんげん 生姜
3 (火)	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 切干大根の和え物 味噌かき玉汁 福豆	807 32.6 23.8	牛乳 いわし 豆腐 味噌 卵 大豆	米 澱粉 米油 砂糖	生姜 切干大根 人参 小松菜 長ねぎ
4 (水)	中華丼 牛乳 焼売 もずくスープ	817 38.0 20.9	牛乳 イカ エビ うずらの卵 豚肉 鶏肉 もずく 豆腐	米 米油 澱粉 焼売の皮 押麦 じゃがいも	白菜 玉ねぎ 人参 干椎茸 きぬさや 長ねぎ 小松菜
5 (木)	コッペパン 牛乳 豆のミートグラタン 温野菜あえ クラムチャウダー	786 36.5 26.4	牛乳 豚肉 あさり ベーコン チーズ	コッペパン 砂糖 ドレッシング 金時豆 いんげん豆	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ホールコーン 人参 パセリ
6 (金)	ごはん 牛乳 イカの竜田揚げ れんこんごまマヨサラダ スキー汁	830 32.2 22.6	牛乳 イカ ハム 豚肉 豆腐 味噌	米 澱粉 小麦粉 米油 ごま さつまいも	生姜 れんこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにやく 大根
9 (月)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 大根の炒め物 石狩汁	809 30.2 24.2	牛乳 ししゃも さつま揚げ 鮭 豆腐 味噌 卵	米 米油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大根 人参 白菜 ごぼう 長ねぎ つきこん
10 (火)	カ米粉うどん 牛乳 根々スナック	885 33.7 20.2	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 青のり	米粉麺 もち 砂糖 澱粉 米油	人参 白菜 ほうれん草 干椎茸 れんこん ごぼう
12 (木)	ごはん 牛乳 がんもどきの煮付け のり酢あえ スタミナ豚汁	765 34.1 20.5	牛乳 がんもどき ツナ 豚肉 豆腐 味噌	米 じゃがいも 砂糖	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ ごぼう にんにく にら つきこん
13 (金)	ほうれん草カレー 牛乳 白菜とじゃこのサラダ 越後姫ゼリー	772 25.4 22.4	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 カレールウ 米油 ごま油 ゼリー	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 白菜
16 (月)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ポテトサラダ 根菜の呉汁	828 32.1 27.3	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 味噌	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	きゅうり ホールコーン 人参 大根 れんこん
17 (火)	ごはん 牛乳 ハタハタの唐揚げ ゆかり漬け すき焼き風煮	747 29.8 22.2	牛乳 ハタハタ 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 澱粉 ごま	しらたき 白菜 人参 えのきたけ 干椎茸 長ねぎ 春菊 キャベツ
18 (水)	親子丼 牛乳 たくあんあえ 味噌けんちん汁 みかん	789 32.2 17.7	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 味噌	米 押麦 ごま じゃがいも 砂糖	たけのこ 人参 玉ねぎ きぬさや 干椎茸 ごぼう キャベツ たくあん
19 (木)	コッペパン 牛乳 ミートビーンズオムレツ キャベツのソテー 白菜と肉団子のスープ	754 36.8 26.0	牛乳 卵 大豆 ハム 豚肉	コッペパン 米油 春雨 澱粉	キャベツ 人参 ピーマン 白菜 長ねぎ
20 (金)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース コーンあえ カレー肉じゃが	774 29.6 16.1	牛乳 豆腐 卵 豚肉	米 じゃがいも 米油 砂糖	大根 ほうれん草 人参 キャベツ いんげん 玉ねぎ れんこん ごぼう
23 (月)	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 五目きんぴら 漬け菜の粕汁	784 33.7 19.7	牛乳 さつま揚げ さば 豆腐 味噌	米 じゃがいも 砂糖 ごま 米油	生姜 つきこん いんげん 野沢菜 大根 人参 ごぼう 長ねぎ
24 (火)	塩ワントン麺 牛乳 青大豆とひじきのサラダ 果物のジュレ	850 32.1 15.0	牛乳 豚肉 ハム 青大豆 ひじき	中華麺 砂糖 ドレッシング ワントン	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶
25 (水)	ごはん 牛乳 鮭のねぎ味噌焼き 納豆あえ おでん	828 37.9 24.4	牛乳 鮭 味噌 納豆 さつまあげのり 昆布 うずらの卵 ミートボール	米 じゃがいも 砂糖	ほうれん草 人参 大根 こんにやく
26 (木)	ビビンバ 牛乳 春雨キムチスープ 韓国のに フルーツ杏仁	798 29.9 17.1	牛乳 豚肉 味噌 韓国のに	米 押麦 ごま 春雨 砂糖	ぜんまい ほうれん草 人参 もやし 白菜 キムチ 長ねぎ 干椎茸
27 (金)	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ 菜の花あえ なめこの味噌汁	770 31.6 23.4	牛乳 ささみ チーズ 豆腐 味噌 卵	米 小麦粉 米油 パン粉 じゃがいも	冬菜 キャベツ 人参 なめこ ほうれん草

一食平均熱量 800kcal タンパク質 32.4g 脂肪 21.8g 塩分 2.9g