2月 予定献立表

☆目標：栄養バランスのよい食事をしよう

令和５年　雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の平均摂取量 小学校：エネルギー(kcal) 基準 650 / 今月 645　たんぱく質(g) 基準 21.1～32.5g / 今月 27.1		**1日** ごはん ほっけの昆布しょうゆ焼き すき焼き煮 じゃが芋と わかめのみそ汁	**2日** ごはん 揚げ豚のスタミナソース おひたし 花麩のすまし汁	**3日** ごはん いわしの梅煮 白菜とひらたけの炒め物 焼きのりのみそ汁 節分豆
6日 ごはん 和風ハンバーグ れんこんサラダ たまねぎと小松菜のみそ汁	**7日** 麦ごはん 天丼（えび、かぼちゃ） おかかあえ 豚汁 いよかんゼリー	**8日** ごはん ぎょうざ（２こ） 八宝菜 わかめスープ 韓国のり	**9日** カレーうどん ピザ風チキン アーモンドサラダ	**10日** 青菜ごはん たらのみそマヨネーズ焼き 大根と豚肉のべっこう煮 豆腐と舞茸のすまし汁
13日 ごはん さんまの甘露煮 春雨炒め 白菜のみそ汁	**14日** コッペパン　いちご＆マーガリン ほうれん草オムレツケチャップがけ まめまめサラダ クリームシチュー チョコプリン	**15日** ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 大根のみそ汁 ミルメークコーヒー	**16日** ごはん とんかつマスタードソースがけ キャベツとチキンのサラダ なめこのすまし汁 味付けのり	**17日** 麦ごはん キーマカレー ぱりっこ漬け ☆りんご入りフルーツポンチ
20日 ごはん 鶏肉の生姜焼き とんぶりあえ けんちん汁 ベビーチーズ	**21日** 減塩こんだて ごはん さばのトマトみそ煮 キャベツとツナのポン酢あえ つみれ汁	**22日** ごはん 豚肉のこうじ焼き 大根のそぼろ煮 じゃが芋と麩のみそ汁	**23日** 天皇誕生日	**24日** ごはん 鶏肉の唐揚げ（２こ） 海藻サラダ 卵とコーンの中華スープ 梅干し
27日 ごはん いわしのオレンジ煮 肉じゃが キャベツのみそ汁	**28日** 米粉パン スコッチエッグケチャップがけ 焼きそば 野菜スープ 鉄分ヨーグルト			

※ 感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食費は 2月27日が 納期限（引き落し日）となっております。

スマホから簡単アクセス！
献立表や、過去の給食を写真付きで紹介しています。
ぜひご覧ください！
横手市HPからもアクセスできます。

２月は寒さが一番厳しい時期です。疲れや栄養の偏りにより抵抗力がおちている時は、かぜをひきやすくなります。インフルエンザも流行する時期ですので、栄養をしっかりとって体力をつけましょう。

食べ物のはたらき

食べ物は働きによって、赤・黄・緑の３つのグループに分かれます。

赤のグループ
血や肉になります。肉・魚・たまご・とうふ・牛乳・チーズ・わかめなど。

緑のグループ
からだのちょうしを、ととのえます。にんじん・キャベツなどの野菜と、いちご・りんごなどのくだもの。

黄のグループ
働く力のもとになります。ごはん・パン・めん・じゃがいも・さつまいも・さとう・あぶらなど。

バランスのとれた食事

	かだらだをつくるもの	からだのちょうしをととえるもの	はたらく力になるもの
げんきな子			
かおいろのわるい子	~~血液や筋肉がつくれません！~~		
つかれやすい子		~~ビタミン・ミネラルが不足していますよ！~~	
力がでない子			~~食が細くてたくさん食べられない場合は油を利用して！~~

今月は、横手産「まごころみそ」を使用します！
横手市農家会の方が心をこめて作りました。
横手産の大豆、麹(こうじ)を使ったおいしいみそを味わってください！

☆今月の横手市統一料理は
「**りんご入りフルーツポンチ**」です。雄物川学校給食センタでは17日(金)に提供します。季節の味をお楽しみに♪

2月 食育だより

「豆」をもっと好きになろう！

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

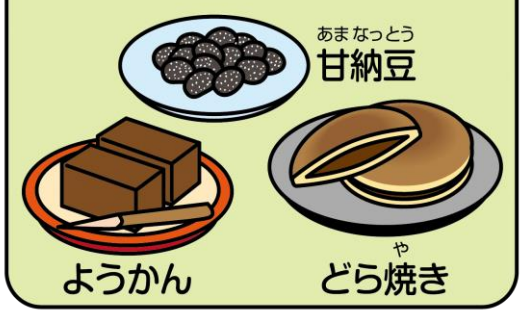
豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

日本で食べられている豆

大豆　小豆　ささげ　いんげん豆　えんどう　そら豆　べにばないんげん　ひよこ豆　レンズ豆

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



2月3日は節分です！

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

給食レシピ紹介

（分量は4人分です）

＜　春雨炒め　＞

春雨25ｇ、豚ひき肉60ｇ、もやし200ｇ、長ねぎ60ｇ、にんじん50ｇ、ピーマン30ｇ、おろしにんにく3ｇ、サラダ油小さじ1、砂糖 大さじ１、しょうゆ 大さじ１と１/２、コチュジャン 小さじ１，ごま油 小さじ１/２

① 春雨は茹でて水で冷まし、水気を切って5cmくらいに切っておく。
② もやしは水洗いして水気を切り、長ねぎはななめにうすく切る。にんじんとピーマンはせん切りにする。
③ フライパンにサラダ油をひき、おろしにんにくと長ねぎを炒める。香りが立ってきたら豚ひき肉、にんじんを入れてさらに炒める。
④ もやし、ピーマンも入れて炒め、野菜がしんなりしてきたら、砂糖、しょうゆ、コチュジャンを加えて味付けをする。
⑤ 味が整ったら火を止めてごま油を回し入れて出来上がり。