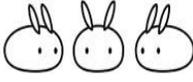


2月よていにんだてひょう

目標：栄養バランスのよい食事をしよう

平鹿学校給食センター 令和5年

月	火	水	木	金																			
		1	2	3																			
<table border="1"> <caption>2月の一日平均栄養摂取量</caption> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>654</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>26.5</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>819</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>32.2</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	654	21.1~ 32.5g	26.5	中学校	830	819	27.0~ 41.5g	32.2	ごはん 牛乳 てり焼きチキン アスパラ菜とベーコンのバターしょうゆ炒め 焼きのりのみそ汁	かんどんめん 広東麺 牛乳 ささかまいそべ揚げ 2こ かみかみサラダ	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 ぶた肉とれんこんのみそ炒め 八杯豆腐汁 せつぶんミックス
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	654	21.1~ 32.5g	26.5																			
中学校	830	819	27.0~ 41.5g	32.2																			
6	7	8	9	10																			
ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ピーファン炒め じゃがいものみそ汁 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	ごはん 牛乳 揚げぶたのスタミナソースかけ はるさめサラダ たまごスープ	ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮 ツナとキャベツのポン酢あえ つみれ汁	ごはん 牛乳 つくねのおろしソースかけ ちくわと白菜の炒め物 なめこ汁 うめぼし	まる 丸パン 牛乳 チーズフォンデュコロッケ カラフルサラダ ミネストローネ ブラック&ホワイト																			
13	14	15	16	17																			
ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 マーボー大根 ほうれん草のみそ汁	ナン 牛乳 ドライカレー ポトフ ★りんご入りフルーツポンチ	ごはん 牛乳 とり肉のはちみつレモン揚げ ごまあえ まいたけのみそ汁	けんちんうどん 牛乳 お魚のおこのみ焼き マヨおかかサラダ ヨーグルト Ca	ごはん 牛乳 鉄 赤魚の塩焼き ちくぜん煮 キャベツのみそ汁 パックしそひじき																			
20	21	22	23	24																			
ごはん 牛乳 春まき ぶたキムチ炒め トック入りスープ	ごはん 牛乳 さけのチャンチャン焼き すきこんぶの炒め煮 麩と小松菜のみそ汁 ミルクコーヒー	いろいろごはん 牛乳 えびカツ カレー風味のマカロニサラダ ふのりと大根のみそ汁	 天皇誕生日	こめこ 米粉パン 牛乳 ミートローフ ゆで野菜 (パックドレッシング) みそ豆乳シチュー																			
27	28	※感染症等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。 ★印は今月の横手市統一料理です。																					
ごはん 牛乳 あじフライ (パックソース) ツナ入りおひたし とん汁	ごはん 牛乳 キャベツのさっぱりサラダ ポークハヤシ いよかん																						

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ときは、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。栄養をしっかりとって体力をつけましょう。



冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌あれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。



1日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵	淡色野菜 200g
	緑黄色野菜 100g
	いも類 100g
	計400g

色つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って調理してみませんか。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。

加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点で便利で、食卓の人気者になっています。

果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物食べているのは肥満の原因になりかねません。



給食費は
2月27日(月)が
引き落とし日です。



携帯からHPに
簡単アクセス↓



レシピも紹介中!