

# 令和5年2月 よていにんだて表



栄養指導目標

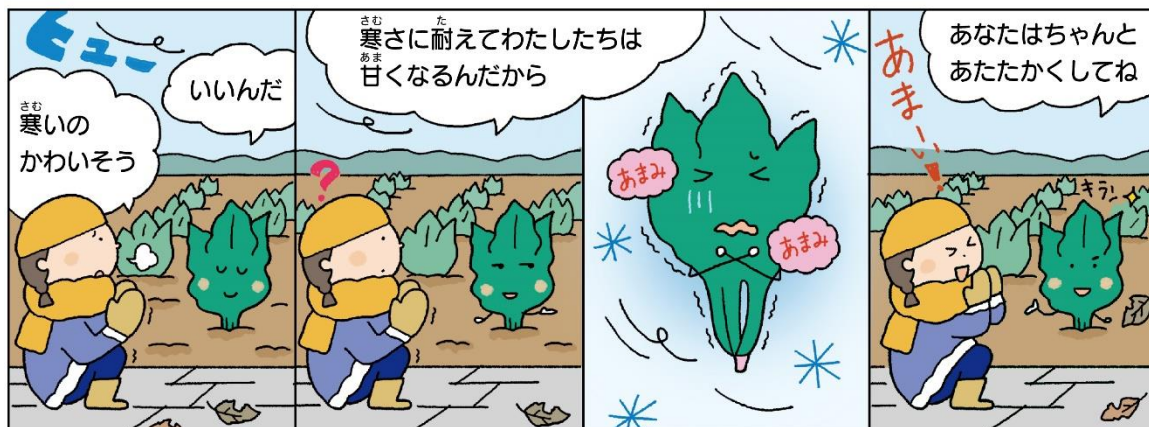
栄養バランスのよい食事をしよう

横手市大森学校給食センター

月	火	水	木	金
		1日 ごはん ポークハムソテー すきこんぶの炒め煮 じゃがいものみそ汁 みかんゼリー	2日 ごはん はるまき ぜんまいのナムル 中華コーンスープ	3日 ごはん いわしのオレンジ煮 こまつなあえ 玉ねぎのみそ汁 福豆ミックス
6日 ごはん ささみチーズカツ (パックソース) はるさめサラダ わかめのみそ汁	7日 ハヤシライス 寒じめほうれん草のサラダ 横手産りんごのコンポート 横手だいすき給食	8日 ごはん ほっけこんぶしょうゆやき ちくぜん煮 えのきのみそ汁 のりたまふりかけ	9日 カレーうどん いかクリスピー キャベツとハムのサラダ バナナ蒸しパン	10日 ごはん 豚肉のみそやき 塩きんぴらごぼう すまし汁
13日 ごはん 鶏肉のねぎ塩やき ごまあえ なめこのみそ汁 さかなっ	14日 食パン (ペアチョコクリーム) えびフライ りんご入りフルーツポンチ★ クリームシチュー	15日 スタミナ丼 ゆで野菜 (パックごまドレッシング) ふのみそ汁	16日 ごはん さばのトマみそ煮 キャベツとツナのポン酢あえ つみれ汁	17日 ごはん 鶏肉のてりかけ ひじきのいり煮 もやしのみそ汁
20日 ごはん トマトソースハンバーグ マカロニサラダ 白菜のみそ汁	21日 青菜ごはん 赤魚の西京やき 切干大根の煮物 かきたま汁	22日 ポークカレー 福神漬 豆まめサラダ 元気ヨーグルト	23日 天皇誕生日	24日 ごはん 鉄分たっぷり揚げ餃子 アーモンドあえ 五目中華スープ フルーツ杏仁
27日 ごはん さんまのかばやき 塩こんぶあえ 大根のみそ汁	28日 米粉パン (いちごジャム) 鶏肉のマヨマスタードやき ナポリタン カリフラワーのスープ	朝食も必ず食べてから登校させましょう。 早寝、早起き これからしばらくの間、寒い日が続きます。かぜをひいている子どもたちも多くなってきました。やはりかぜの予防には食生活が関係しています。規則正しく好き嫌いをしない食事を心掛けることが大切です。朝食も必ず食べてから登校させましょう。		

※感染症の流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。

栄養たっぷり！  
大森産の  
寒じめほうれん草  
2/7(火) 予定

	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	658	21.1~ 32.5g	26.2
中学校	830	817	27.0~ 41.5g	35.3

今月の横手市統一料理は、  
**2/14(火)**  
「りんご入りフルーツポンチ」です。

○給食費は、2月27日(月)が納期限(引落日)です。



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。

# 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があれやすく、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
	プラス	緑黄色野菜 100g
		いも類 100g
		<b>計400g</b>

## 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、油を使って料理してみませんか。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が便利で、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、手軽に果物を食べていては肥満の原因になりかねません。



横手市ホームページ内で、大森給食センターの献立やレシピを紹介しています。

「こんにちは！大森給食センター」で検索🔍

または、こちらのQRコードから→

バイキング給食の様子を更新しています。

