



2月よていにこんだてひょう



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6年

月	火	水	木	金
			1	2
パソコン・スマホで献立チェック！ 給食の写真も載っています。 「こんにちは！平鹿」または スマホからのアクセスは こちらから！ 			塩ラーメン 牛乳 笹かまいそべ揚げ（2枚） かみかみあえ	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩こうじの五宝菜 八杯どうぶ汁 節分まめ
5	6	7	8	9
ごはん 牛乳 ハーブチキン かぶとツナのサラダ ウインナー入り野菜スープ	ごはん 牛乳 揚げ豚のスタミナソースがけ はるさめサラダ たまごスープ	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 煮びたし さつま汁	ごはん 牛乳 鉄 つくねのおろしソースがけ ちくわと野菜の炒め物 なめこ汁 梅干し	コッペパン (パックいちごジャム) 牛乳 キャベツメンチカツ ★横手産りんご入りフルーツミックス ミネストローネ
12	13	14	15	16
振替休日 	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 五目きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁 パックのりつくだ煮	ごはん 牛乳 うめこんぶあえ 陸奥湾産ホタテ入りカレー ふくじんづけ チョコプリン	けんちんうどん 牛乳 お魚のおこのみ焼きソースがけ マヨおかかあえ	ごはん 牛乳 鶏肉のはちみつレモン揚げ ごまあえ しめじのみそ汁
19	20	21	22	23
ごはん 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 だいこんのみそ汁 野菜果実ゼリー	わかめごはん 牛乳 えびカツのソースがけ たまご入りマカロニサラダ ふのりのみそ汁	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き すきこんぶの炒め煮 麩と小松菜のみそ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ スパゲティサラダ きのこスープ	天皇誕生日
26	27	28	29	
ごはん 牛乳 あじフライ (パックタルタルソース) ごま酢あえ 豚汁	ごはん 牛乳 カラフルサラダ チキンカレー ふくじんづけ 横手産りんごのコンポート	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (小学校2個、中学校3個) 厚揚げとやさいのみそ炒め ちゅうかスープ	山菜うどん Ca 牛乳 ポテトとツナのチーズ焼き ごま入りおひたし ヨーグルト(レモン味)	バランスよく食べよう

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。

冬野菜をおいしく食べよう

冬は寒さや乾燥した空気があられやすく、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。

今月の給食費は
26日(月)が
納期限(引落日)です

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、揚げ物にするとな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。

加熱に強い！

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るのは肥満の原因になりかねません。

肥満の原因？

青森県むつ市様より無償提供いただいた、陸奥湾産ホタテの冷凍ベビーホタテを給食で提供します。

むつ市様のご厚意に感謝し、おいしく味わいましょう！

今月は、14日(水)
陸奥湾産ホタテ入りカレーです。