

☆目標：栄養バランスのよい食事をしよう

令和6年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金												
<p><b>スマホから簡単アクセス!</b> 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。</p> 			<p>今月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>基準 今月</td> <td>基準 今月</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>650 625</td> <td>21.1~32.5g 24.9</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830 800</td> <td>27.0~41.5g 30.8</td> </tr> </table>			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		基準 今月	基準 今月	小学校	650 625	21.1~32.5g 24.9	中学校	830 800	27.0~41.5g 30.8
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)														
	基準 今月	基準 今月														
小学校	650 625	21.1~32.5g 24.9														
中学校	830 800	27.0~41.5g 30.8														
			1日	2日												
			ごはん 県産ハンバーグ ソースがけ マカロニサラダ きのここと青菜のスープ	ごはん いわしの梅煮 白菜のキムチ炒め 豆腐とわかめのみそ汁												
5日	6日	7日	8日	9日												
ごはん さんまのかば焼き 白菜の煮びたし 豚汁	米粉パン ハムのチーズ焼き スパゲティナポリタン 野菜スープ	ごはん えびシューマイ(2こ) 春雨炒め わかめスープ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ(パック別別ソース) 大根のうま煮 キャベツのみそ汁 (中のみ) チーズ	ごはん 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												
12日	13日	14日	15日	16日												
振替休日	ごはん 鶏肉の唐揚げ(2こ) ごまあえ 豆腐と舞茸のみそ汁 梅干し	ごはん 陸奥湾産ほたて入りカレー 福神漬 ☆りんご入り フルーツポンチ	ごはん たら みそマヨネーズ焼き 大根のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	ごはん 豚肉とたまねぎの炒め物 おひたし じゃが芋とわかめのみそ汁 ショア(ストロベリー)												
19日	20日	21日	22日	23日												
ごはん さばのみそ煮 もやしのだんごあえ けんちん汁	ナン ポークコロッケソースがけ キーマカレー キャベツのスープ 鉄分ヨーグルト	ごはん 鶏肉の生姜焼き 春雨サラダ 白菜のみそ汁 鉄カルウエハース	青菜ごはん ぶりのみそ漬フライ キャベツのポン酢あえ かきたま汁	天皇誕生日												
26日	27日	28日	29日													
肉うどん キノコグツグツがけ (小2こ、中3こ) アーモンドあえ	ごはん 鮭の塩焼き ひじきソテー 根菜汁	ごはん 肉そぼろ丼 野菜のごまマヨネーズあえ なめこのすまし汁	ごはん 麦ごはん チキンカレー かに風味サラダ 福神漬 県産ブルーベリーゼリー	給食費は 2月26日が 納期限(引き落し日) となっております。												


2月は寒さが一番厳しい時期です。疲れや栄養のかたよりで抵抗力がおちている時は、かぜをひきやすくなります。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が肌あれやすく、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。



☆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ーでは14日(水)に提供します。  
季節の味をお楽しみに♪



14日(水)に、青森県むつ市様より無償提供いただいた、陸奥湾産の冷凍ペーパ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。

**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動きを活発にし、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
プラス	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のが便利で、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?






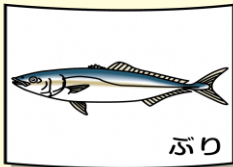





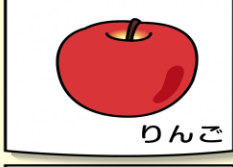


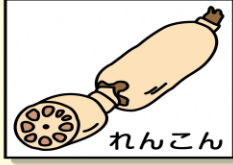









# 2月 食育だより



## 線でつなこう! 冬の食べものの漢字 & 英語クイズ

冬に美味しい食べもののカードが並んでいます。  
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

 <b>林檎</b>	 ぶり	 <b>radish</b>
 <b>蓮根</b>	 だいこん	 <b>lotus root</b>
 <b>鮭</b>	 りんご	 <b>oyster</b>
 <b>白菜</b>	 れんこん	 <b>apple</b>
 <b>牡蠣</b>	 かき	 <b>yellowtail</b>
 <b>大根</b>	 はくさい	 <b>chinese cabbage</b>

### こたえ

林檎—りんご—apple 蓮根—れんこん—lotus root 鮭—ぶり—yellowtail  
白菜—はくさい—chinese cabbage 牡蠣—かき—oyster 大根—だいこん—radish

## 給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

### <白菜の煮びたし>

白菜300g、にんじん60g、糸こんにゃく100g、油揚げ1枚、みつば30g、【砂糖 小さじ1、酒 小さじ1、しょうゆ 大さじ1、顆粒和風だし 小さじ1】

- ① 白菜はたて半分に切り1cm幅に切る。にんじん、油揚げはせん切り、糸こんにゃくは5cmくらいにカットし、みつばは2cmに切る。
- ② 鍋に【 】の調味料を入れて火にかけ、にんじん、糸こんにゃく、白菜、油揚げの順に、フタをして煮る。
- ③ にんじんに火が通ったら火を止め、みつばを入れて軽くまぜる。

※水を入れなくて野菜の水分で煮るのがコツです!

### <ひじきソテー>

豚ひき肉60g、乾燥芽ひじき10g、切り干し大根10g、ごぼう60g、にんじん40g、糸こんにゃく70g、サラダ油 小さじ1、【砂糖 小さじ1、酒 小さじ1、みりん 小さじ1、しょうゆ 大さじ1、顆粒和風だし 小さじ1】、むき枝豆(または、きぬさやなど青みのもの)40g

- ① ひじき、切り干し大根は水かぬるま湯で戻しておく。
- ② ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、糸こんにゃくは5cmくらいにカットする。むき枝豆などの青みのものは茹でておく。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉、ごぼう、にんじんを入れて炒める。
- ④ ③にひじき、切り干し大根、糸こんにゃくも加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に【 】の調味料を入れて炒め煮にする。焦げそうだったら水を少したす。
- ⑥ 切り干し大根やごぼうが食べやすいかたさに煮えたら出来上がり。最後に枝豆をちらす。