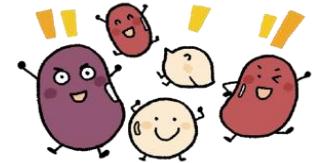


# 2月よていにこんだてひょう



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8年

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
わかめごはん 牛乳 とり肉のはちみつレモン揚げ れんコンサラダ ABCスープ	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩きんぴらごぼう みそちゃんこ汁 せつぶん豆	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト 福神漬け	やさい 野菜みそラーメン 牛乳 アンサンブルエッグ 三色ナムル	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 白菜の煮びたし とん汁
9	10	11	12	13
ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 筑前煮 ほうれん草と麸のみそ汁	ごはん 牛乳 いかメンチカツ ブロックリーのサラダ 大根のみそ汁 減塩のりつくだに	建国記念の日	ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き すきこんぶの炒め煮 花なるとのすまし汁	こめこ 米粉パン 牛乳 ハートのコロッケソースがけ ビーンズサラダ クリームシチュー ハートのプリン
16	17	18	19	20
ごはん 牛乳 豚肉のごまがらめ キャベツのさっぱりあえ あおさのみそ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 花野菜のスペティサラダ オニオングループ	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 じゃが豚キムチ しめじとキャベツのみそ汁	さんさい 山菜うどん 牛乳 かき揚げ マヨおかかあえ みかんゼリー	ごはん 牛乳 チキンカレー チーズ入りコールスローサラダ 福神漬け ★横手産りんごのコンポート
23	24	25	26	27
てんのうたんじょうび 天皇誕生日	セルフ豚丼 牛乳 ごぼうサラダ なめこのみそ汁	ごはん ジョア（マスカット味） ミニ春巻き（2コ） マーボー豆腐 きくらげ入り中華スープ	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 かきたま汁	コッペパン 牛乳 ポテトとツナのチーズ焼き ゆで野菜 かぶのスープ いちご＆マーガリン

※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。

暦の上では春を迎えますが、まだ寒さの厳しい日が続きます。疲れや栄養の偏りがあると、体の抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなります。栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう！



## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



## 家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

## できそうなことから始めましょう

- 野菜をたくさん食べる
- 間食の量を今までより減らす
- ゲームは1日30分までにする
- 朝のウォーキングをするなど



豆は、そのまま料理に使える  
水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト  
食品も多くあります。これらの  
製品は手軽に使えるので、食事  
に取り入れて、豆の摂取量を増  
やしましょう。

2月の一日前平均栄養摂取量		
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	668	24.9
中学校	845	30.6

パン・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  
スマートフォンからのアクセスは  
こちらから！



給食費は  
2月25日(水)が  
納期限(引落し日)です