

今月の給食目標

病気を予防する食事をしよう

日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの その他	栄養価				材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ		
					エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量	主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主にエネルギーになる					
									たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物				脂質	
									1群	2群	3群	4群		5群			6群	
kcal	g	g	g	肉魚卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物		米パン麺芋砂糖	油脂								
1	水	ごはん	牛乳	豚肉のチリソース炒め 糸寒天サラダ わかめスープ ◆いよかんゼリー	小中	605 745	22.0 27.2	17.8 21.1	2.1 2.7	ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう いとかなてん わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ えだまめ きゅうり はくさい えのきたけ	こめ さとう いよかんゼリー	ひまわりゆ	北小2.4年 欠食	2日は高校の前期選抜です。疲労を取り除く豚肉を食べ、力を発揮してほしいです。	
2	木	胚芽食パン	牛乳	ハンバーグ ◆いちご ごま風味サラダ ジャム&マガリ クリームシチュー マガリ	小中	704 902	30.8 38.9	28.1 38.4	2.6 3.6	ハンバーグ ハム とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ みずな コーン たまねぎ	はいがしよくパン じゃがいも さとう いちごジャム	ごまあぶら すりごま バター マーガリン	東中3年欠食 西中3年欠食	ごまには、セサミンという栄養があります。細胞の老化を防ぎ、若々しさを保つ働きがあります。	
3	金	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き おひたし 沢煮碗 ◆節分豆	小中	592 712	24.8 29.6	18.1 20.6	2.2 2.8	いわし ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	ひまわりゆ		節分に鬼の苦手な豆やいわしを食べることで、鬼(病気や災い)を追い払い、無事と健康を願います。	
6	月	チキンライス	牛乳	パンプキンアンサンプルエッグ コールスローサラダ 白菜スープ	小中	603 738	25.6 30.3	17.6 21.0	2.4 3.2	とりにく アンサンプル エッグ ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい しめじ	こめ さとう	ひまわりゆ		アンサンプルエッグとは、「スペイン風の変わりオムレツ」のことで、今日はかぼちゃ入りです。	
7	火	ごはん	牛乳	銀ダラの粕漬焼き 切干大根の煮物 ◆ひじき みそけんちん汁 ぶりかけ	小中	640 787	28.3 33.8	18.4 21.9	2.6 3.4	ぎんだら さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも	ひまわりゆ ごまあぶら		切干大根は、収穫後きれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させた保存食です。	
8	水	ごはん(風さやか)	牛乳	わさびコロッケ もやしのあえもの ありが豚のもちもちスープ	小中	588 740	21.9 26.5	19.9 24.5	1.8 2.3	ぶたにく(ありが豚) あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり はくさい しめじ ねぎ	こめ わさびコロッケ おじゃもち ボール	ひまわりゆ ごまあぶら ごま		★安曇野の日★ 安曇野で作られた食材をたっぷり使った給食です。地域の恵みをいただきます。	
9	木	クロワッサン 小 1こ 中 2こ	牛乳	えびグラタン 根菜サラダ 野菜スープ	小中	619 811	20.3 25.2	30.1 38.6	2.1 2.7	えびグラタン ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	れんこん ごぼう コーン セロリ たまねぎ キャベツ だいこん	クロワッサン じゃがいも	オリーブゆ ごまドレッシング		クロワッサンはバターや卵を使って作るパンですが、今日のクロワッサンは卵を使わずに作られています。	
10	金	ごはん	牛乳	鶏肉のおいだれ焼き 昆布あえ ◆ヨーグルト いわしのつみれ汁	小中	566 708	30.5 37.0	12.7 13.9	2.4 3.2	とりにく いわしつみれ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	にんじん みつば	にんにく しょうが りんごビュレ はくさい きゅうり ごぼう だいこん しめじ	こめ さとう	ひまわりゆ		上田市ではにんにくたっぷりの醤油ダレ(美味だれ)をかけて食べる焼鳥が60年前から親しまれています。	
13	月	ごはん	牛乳	厚揚げのホイコーロー炒め 梅風味サラダ ワンタンスープ	小中	571 719	23.2 28.6	18.1 21.4	2.3 3.1	あつあげ ぶたにく えだまめ なると みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかパプリカ にんじん	にんにく キャベツ だいこん きゅうり えだまめ ねりうめ はくさい たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん ワンタン	ひまわりゆ		厚揚げは油揚げとは違い、中が豆腐のままなので「生揚げ」とも呼ばれています	
14	火	スパゲティ	牛乳	ミートソース 青のりポテト ◆バレンタインデザート ツナサラダ	小中	697 824	21.1 24.9	32.7 38.0	3.0 4.2	ぶたひきにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム カットトマト	スパゲティ じゃがいも チョコプリン	ひまわりゆ		日本のバレンタインはチョコレートを送ることが多いですが、花やケーキを送る国もあります。	
15	水	ごはん	牛乳	カレイのホイル焼き れんこんのきんぴら ちゃんこ汁	小中	588 724	32.9 39.2	17.2 20.2	2.6 3.3	魚 さつまあげ ごぼー あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ えのき れんこん はくさい ねぎ しめじ	こめ ごんにやく さとう	ひまわりゆ ごま		カレイは海底に生息する平たい魚です。冬は特に脂がのっておいしい季節です。	

16	木	米粉パン	牛乳	◇ 鶏のマーマレード焼き ◇ シュリエンヌサラダ ◇ ポークビーンズ ◇ミルメーク	小中	600 743	35.4 43.2	18.3 21.4	3.0 3.9	どりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり セロリ	キャベツ たまねぎ	ごめごパン マーマレード ジャム じゃがいも ミルメーク	ひまわりゆ		今年度初めてのミルメークです。今日は牛乳をキャラメル味に変えていただきます。
17	金	ごはん(カレー)	牛乳	◇ ビーフカレー ◇ 海藻サラダ ◇ いちご	小中	590 740	19.2 23.4	20.1 24.2	2.5 3.2	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう かいぞうミックス	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが いちご	もやし にんにく たまねぎ	ごめ じゃがいも	ひまわりゆ カレールウ	西小3,4年 欠食	いちごにはビタミンCという栄養が多く風邪予防や肌の健康を守る働きがあります。
20	月	ごはん	牛乳	◇ サワラの西京焼き ◇ おかかマヨあえ ◇ スキー汁 ◇甘平	小中	629 774	31.4 39.1	20.1 23.9	2.1 2.8	魚 かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコ リー	もやし コーン しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	ごめ さつまいも ごんにゃく	ノンエッグマ ヨネース		☆新潟県の郷土料理☆ 材料の切り方が「スキー板」に似ていることから名前がつけました。	
21	火	ごはん	牛乳	◇ 豚肉のカレー焼き ◇ 小松菜の磯香あえ ◇ 鶏ごぼうスープ	小中	591 719	27.3 31.9	21.1 23.6	1.8 2.3	ぶたにく どりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	はくさい ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごめ さとう	ひまわりゆ	西中2年欠食	ごぼうは秋から冬にかけて収穫する野菜です。今のごぼうは香りもうま味もありおいしい時期です。	
22	水	ごはん(親子丼)	牛乳	◇ 親子丼の具 ◇ きゅうりとチキンのサラダ ◇ 石狩豆乳汁 ◆りんごゼリー	小中	598 755	25.7 32.0	16.9 19.6	2.4 3.4	どりにく たまご さけ さきみ とうふ みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ はくさい ねぎ しめじ	ごめ さとう ごんにゃく りんごゼリー	ひまわりゆ	西小 こまくさ欠食	石狩鍋は北海道の郷土料理で、生鮭を使い、みそ味で仕上げる汁です。今日は豆乳を入れました。	
24	金	わかめごはん	牛乳	◇ 鶏のから揚げ ◇ チーズサラダ ◇ ABCスープ ◆いちごクレープ	小中	734 870	24.8 29.2	29.9 34.0	2.6 3.2	どりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん あかパプリ カ パセリ	キャベツ きゅうり コーン セロリ はくさい たまねぎ	ごめ さとう ABCマカロニ いちごクレープ	ひまわりゆ ごまあぶら		☆穂高南小学校 希望献立☆ どのメニューも人気のあるものばかりです！お楽しみに！！	
27	月	ごはん	牛乳	◇ サイコロステーキ ◇ 花野菜サラダ ◇ たまごスープ	小中	596 718	27.6 32.5	22.5 25.2	2.3 3.1	どりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコ リー ちんげんさい	にんにく りんごピューレ カリフラワー コーン はくさい たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう でんぷん	ひまわりゆ		プロッコリーやカリフラワーのモコモコした部分は花のつぼみです。花の部分を食べるので「花野菜」と言われます。	
28	火	中華麺	牛乳	◇ 春巻 ◇ マロニーサラダ ◇ マーボスープ ◆タルト	小中	710 859	28.9 35.5	28.7 34.0	3.1 4.2	はるまき ハム ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ	ちゅうかめん マロニー でんぷん タルト	ひまわりゆ ごまあぶら ごま		マロニーは「じゃがいも」と「とうもろこし」のでんぷんで作られます。ツルツルの食感が好まれています。	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

☆ 1日 前期選抜がんばれ献立

☆ 3日 節分献立

☆ 8日 安曇野の日

☆ 14日 バレンタイン献立

☆ 20日 新潟県の郷土料理(スキー汁)

☆ 24日 穂高南小学校 希望献立

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気です。気がいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

生活習慣は子どものころに基礎ができ、長年の積み重ねで形づかれます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どものころから規則正しい生活習慣を身につけていきたいですね。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するのは1人ではなかなか難しく、家族の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、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、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。

