

こんだてカレンダー

主 食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材 料 と は た ら き						〔栄養備〕			給食センターより	
			おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちよしをとのえる		おもに エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		食塩相当量 g
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 脂質					
3月 ごはん (風さやか)		いわしのかば揚げ まめっこサラダ もずくのみそ汁	いわし 大豆 豆腐 みそ	牛乳 もずく	人参	もやし キャベツ 枝豆 えのき 大根 長ねぎ	ごはん でんぶん 米粉 さとう	油 ごま油	小 620 26.9 22.2 2.4	中 762 32.7 26.3 3.0	節分献立 三郷小2年 欠食	今年は2月2日が節分です。 いわしと大豆をいただいて、元気に過ごしましょう。 	
4火 米粉パン		パンネのクリーム煮 かみかみサラダ 冬野菜のトマトスープ	鶏肉 いかのくんせい ベーコン	牛乳 生クリーム	サラダほうれん草 人参 トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー	米粉パン 米粉 パンネ さとう	バター 油	小 609 29.8 22.5 3.5	中 765 36.7 26.8 4.6	豊科南小 かみかみ給食 メニュー①	初午とは… 2月最初の午の日を初午といひます。五穀豊穣や商売繁盛を願って各地の稲荷神社でお祭りが行われます。キツネの好物の「油揚げ」を使った料理をお供えする風習があります。 	
5水 中華めん		肉しゅうまい (小2個 中3個) さつまいものさっぱりあえ しょうゆラーメンスープ	肉しゅうまい 豚肉 なると	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり たまねぎ もやし 長ねぎ	中華めん さつまいも	油	小 635 24.3 23.1 3.1	中 847 31.3 29.7 4.0			
6木 いなりごはん		赤魚のみそ漬け焼き 大根サラダ すまし汁	油揚げ 赤魚 ハム なると	牛乳	人参 みつば	しいたけ 枝豆 大根 きゅうり えのき 白菜	ごはん さとう 玉麩	1/2egg マヨネーズ	小 569 28.5 22.6 2.8	中 711 35.1 27.1 3.7	初午に ちなんだ献立 三郷小3年 欠食	今月は豊科南小学校6年4組のみなさんが考えた「かみかみ給食メニュー」が登場します。特別活動の授業でかむ大切さを学び、かみごたえのある食材を取り入れた給食メニューを考えてくれました。	
7金 ごはん		チキンソースカツ 昆布あえ 凍り豆腐のみそ汁 いよかん	鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	白菜 もやし たまねぎ 大根 長ねぎ いよかん	ごはん パン粉 小麦粉 ざらめ	油	小 618 30.3 18.6 2.4	中 764 38.1 21.9 3.1	受験生 応援献立		
10月 ごはん (風さやか)		安曇野豚の肉とどんぶりの具 枝豆サラダ オリ汁もち	豚肉 厚揚げ	牛乳	いんげん 人参 かき菜	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ 枝豆 きゅうり	ごはん しらたき さとう だんご	なたね油 ごま油	小 602 25.9 18.9 2.1	中 752 31.9 22.3 2.6	豊科南小 かみかみ給食 メニュー② (安曇野の日) 三郷小6年欠食	かむことの効果 肥満予防 よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます 	
12水 ごはん		ちくわのカレー揚げ (2個) じゃがいものそぼろ煮 みそキムチ汁	ちくわ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 きぬさや	たまねぎ ごぼう 白菜キムチ漬 長ねぎ	ごはん 小麦粉 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	油 なたね油	小 585 24.5 18.2 2.2	中 736 30.7 21.4 2.9		むし歯予防 かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します 	
13木 発芽玄米 ごはん		ますのホイル焼き アレッタのごまあえ 肉だんごスープ コーヒー牛乳の素	ます 肉だんご	牛乳 粉寒天	人参 アレッタ (莖ア ヲツリ)	もやし キャベツ たけのこ えのき 白菜	長ねぎ しめじ たまねぎ	ごはん 発芽玄米 さとう コーヒー牛乳の素	白ねりごま 白すりごま	小 601 28.5 18.1 1.9	中 729 35.2 21.2 2.3	豊科南小 かみかみ給食 メニュー③	消化・吸収を助ける よくかむと唾液が出て食べ物ののみこみや消化・吸収を助けます
14金 ツナピラフ		スペイン風オムレツ コールスローサラダ オニオンスープ チョコプリン	ツナ アンサンブルエッグ ベーコン	牛乳 こんにゃく寒天	人参 サラダほうれん草	たまねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ 紫キャベツ きゅうり 黄パプリカ	ごはん チョコプリン	ひまわり油 油	小 593 19.6 21.6 2.8	中 707 22.8 24.5 3.5	バレンタイン にちなんだ 献立	脳の活性化 あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します 	
17月 ごはん		鶏肉のりんごソース 卵の花の炒り煮 さといものみそ汁	鶏肉 豚肉 ちくわ おから 油揚げ みそ	牛乳	人参 かき菜	たまねぎ りんごビューレ レモン汁 しいたけ 長ねぎ	ごはん さとう でんぶん さといも	油	小 601 28.9 23.9 2.3	中 749 35.6 28.5 2.8			
18火 背割り コッパパン		ロングウィナー マカロニサラダ 洋風かきたまスープ	ウィナー 鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ	人参	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	コッパパン さとう マカロニ パン粉	ひまわり油	小 639 27.8 26.0 3.4	中 798 34.3 31.2 4.4		よくかんで食べると体にとっていろいろな良い効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。 	

もちのだんごが入ったオリジナルの汁物です。南小6の4より

パンにはさんてたべよう

水	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量 g			
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質						
19	ごはん		中華どんぶりの具の中に入っている卵をよくかんで食べよう 中華どんぶりの具の中に入っている卵をよくかんで食べよう 華風サラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	豚肉 いか なるとうずら卵 ささみ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	きぬさや 人参 チンゲン菜	たけのこ 白菜 しいたけ 大根 きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	ごま油 ラー油	小 574 27.1 17.3 2.5	中 701 32.2 20.2 3.1		Instagram ご覧ください 行事献立や、安曇野の日 献立など紹介しています。
20	ごはん (風さやか)		にじますのつばら揚げ ほうれん草のおひたし 豚汁	にじますつばら揚げ かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳	人参 サラダほうれん草	キャベツ もやし ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	油	小 615 26.4 22.7 2.1	中 759 31.7 26.7 2.7	豊科南小 かみかみ給食 メニュー④ (安曇野の日)	「朝ベジ」で ステキな一日をスタート!
21	ごはん		いかナゲット (小2個 中3個) フルーツ杏仁 チキンカレー	いかナゲット 鶏肉	牛乳	人参	みかんソップ 漬け パインソップ 漬け いちご たまねぎ	ごはん 杏仁豆腐 じゃがいも	油	小 675 23.1 20.7 1.7	中 867 29.1 25.7 2.5		「なたね油」と「ひまわり油」を いただきました。 「Aあづみのくらしの助け合い ネットワークあんしんの「菜の花 プロジェクト安曇野」のみなさん が栽培した菜の花とひまわりから 搾った食用油を いただきました。 今月の給食で使 わさせていただきます。
25	ごはん		さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 さわに椀 デコボン	さば さつま揚げ 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ	牛乳	人参 いんげん	切干大根 ごぼう 大根 長ねぎ デコボン	ごはん こんにゃく さとう	油	小 644 32.6 22.9 2.1	中 807 40.7 27.4 2.7		
26	スパゲティ		さつまいもの甘煮 わかめサラダ ミートソース	ささみ 豚ひき肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	レモン汁 キャベツ セロリー たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さつまいも さとう でんぷん	油 ごま油	小 602 24.7 17.3 2.4	中 752 30.3 20.2 3.2		
27	発芽玄米 ごはん		鶏肉のから揚げ 根菜サラダ ポトフ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 アレック (茎ア レック)	キャベツ ごぼう れんこん とうもろこし セロリー たまねぎ	ごはん 発芽玄米 でんぷん 米粉 じゃがいも	油 リエッグ マネース	小 641 24.4 24.4 2.0	中 792 29.7 29.5 2.7	豊科南小 かみかみ給食 メニュー⑤	今月の給食費 口座引落日
28	ごはん		厚揚げの煮つけ 菜の花あえ いもだんごのみそ汁	豚肉 厚揚げ 卵 みそ	牛乳	いんげん 人参 かき菜	たまねぎ きゅうり もやし 大根 白菜 長ねぎ	ごはん こんにゃく さとう でんぷん いもち	油 白いりごま	小 579 24.6 18.5 2.4	中 724 30.3 21.5 3.0	三郷小 あすなる1組 欠食	ご協力を お願い します 28日(金)

【2月の給食目標】 健康と食事について知ろう

◇献立は都合により変更することがあります。◇主食の麺類は、そば粉の取り扱いがある工場で製造しています。



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づかれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからか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すむすするためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



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。



～給食おすすめレシピ～

洋風かきたまスープ



【材料】4人分

- 鶏肉 (ひとくち大) …50g
- たまねぎ (薄切り) …1/2個
- にんじん (せん切り) …3cm分
- しめじ (ほぐす) …1/4株
- 卵 (L) …1個
- 粉チーズ…小さじ1
- パン粉 …小さじ1
- 洋風だし…600ml
- 白ワイン…小さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1
- 塩、黒こしょう…少々

作ってみませんか？

【作り方】

- ①卵をほぐし、粉チーズとパン粉を混ぜる。
 - ②洋風だしで鶏肉、たまねぎ、にんじん、しめじを煮る。
 - ③調味料■で味付けし、①を流し入れる。
- ☆お好みで刻んだパセリを仕上げに入れてもいいですよ。