

岡山市立福南中学校予定献立表2月

令和4年2月

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価		
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			中学校生徒	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				
1	火	ごはん					精白米			807		
		牛乳		牛乳								
		カミカミ佃煮	花かつお	かえりちりめん 細切昆布				三温糖	いりごま		濃口しょうゆ・みりん	
		うま煮	牛肉・平天 がんもどき		にんじん さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ		じゃがいも 三温糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ みりん・食塩	30.4
		くだもの(りんご)										
2	水	五目うどん	若どり 油あげ	昆布	にんじん	こんにゃく・たまねぎ はくさい・干しいたけ 根深ねぎ	うどん		出しがつお・出し昆布 酒・濃口しょうゆ・食塩	784		
		牛乳		牛乳								
		フルーツ蒸しまん		牛乳		クリスタルアップル ドライパイ	ホットケーキ粉 米粉			27.1		
3	木	麦ごはん					精白米・麦			772		
		牛乳		牛乳								
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でん粉・黒砂糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん		29.4	
		呉汁	ちくわ・厚あげ 大豆・中みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも		煮干			
4	金	米粉パン					米粉パン			787		
		牛乳		牛乳								
		ポトフ	豚肉 荒挽ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ・キャベツ だいこん・セロリー にんにく	じゃがいも	サラダ油	とりがら・赤ワイン 濃口しょうゆ・食塩 こしょう・ローリエ			
		白菜サラダ ヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト	ほうれんそう	はくさい・とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		31.7	
7	月	ごはん					精白米			793		
		牛乳		牛乳								
		あじのねぎみそかけ	あじ・白みそ 中みそ			根深ねぎ	上白糖	サラダ油	酒・食塩		36.7	
		吉野煮	若どり・うす ら卵・厚あげ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう・しめじ	さといも 三温糖・くず粉		出しがつお・酒・食塩 濃口しょうゆ・みりん			
8	火	手巻きすし	まぐろ油漬 いか チキンウインナー	手巻きのり		ちらしすしの具 キャベツ	精白米 でん粉	マヨネーズ 油	酢・食塩・こしょう・酒	813		
		牛乳		牛乳								
		赤だし	豆腐・赤みそ 赤だしみそ		にんじん・青にら	たまねぎ・だいこん	白玉麩・じゃがいも		煮干	30.5		
9	水	ハッシュドビーフめん	牛肉		にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー にんにく・マッシュルーム	ソフトめん じゃがいも	サラダ油 ビーフシチュー ハヤシルウ	赤ワイン・食塩・こしょう デミグラスソース ウスターソース・オレガノ	838		
		牛乳		牛乳								
		チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー 食塩・こしょう	32.4		
		くだもの(いよかん)				いよかん						
10	木	菜めし	花かつお	ちりめんじゃこ	こまつな・みずな		精白米・上白糖	いりごま サラダ油	濃口しょうゆ みりん・食塩	760		
		牛乳		牛乳								
		さわらの塩こうじ焼き	さわら			しょうが	塩こうじ	サラダ油	酒・みりん			
		ゆばのすまし汁	かまぼこ 豆腐・ゆば	昆布	にんじん みつば	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		出しがつお・出し昆布 うす口しょうゆ・食塩		36.1	
14	月	麦ごはん					精白米・麦			826		
		牛乳		牛乳								
		若どりのごまがらめ	若どり				でん粉・三温糖	油・いりごま	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん			
		かす汁	さけ・油あげ 中みそ・白みそ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく・はくさい だいこん・ごぼう	さといも		酒かす・煮干		31.7	
15	火	ごはん					精白米			761		
		牛乳		牛乳								
		大豆のいそ煮	牛肉・平天 厚あげ・大豆	干ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・干しいたけ	じゃがいも 黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩		28.7	
		菜の花のからしあえ			菜の花 ほうれんそう	はくさい	上白糖		濃口しょうゆ・食塩 洋がらし			
16	水	キムチラーメン	豚肉・中みそ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ 白菜キムチ・もやし きくらげ・にんにく	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒 みりん・こしょう	816		
		牛乳		牛乳								
		チヂミ	いか・卵		にんじん 青にら		じゃがいも 小麦粉・米粉	サラダ油 ごま油	ボン酢	35.8		
		くだもの(ぎんかん)				ぎんかん						
17	木	玄米ごはん					精白米・玄米			784		
		牛乳		牛乳								
		ちゃんこ	若どり・油あげ 焼き豆腐		にんじん	しょうが・はくさい しめじ・根深ねぎ	でん粉・さといも くず切り・三温糖		酒・濃口しょうゆ・食塩 煮干・みりん		29.8	
		はりはり漬け			みつば	切干しだいこん	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩			
18	金	フィッシュフライサンド (魚・キャベツ)	ホキ・卵			キャベツ	米粉パン 小麦粉・パン粉	油 タルタルソース	白ワイン・食塩・こしょう	767		
		牛乳		牛乳								
		豆乳スープ	ベーコン・豆乳		にんじん こまつな	たまねぎ・はくさい クリームコーン	じゃがいも	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	34.8		
21	月	カレーライス	豚肉	スキムミルク	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース	精白米 じゃがいも	サラダ油 カレールウ	赤ワイン・ウスターソー ス・食塩・こしょう	788		
		牛乳		牛乳								
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	24.1		
		くだもの(はるみ)				はるみ						

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学生生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
22 火	ごはん						精白米		769
	牛乳		牛乳						
	赤魚の甘酢あんかけ	赤魚			しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖	油	酒・濃口しょうゆ・食塩 酢	
24 木	春雨スープ	焼豚		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	緑豆春雨 じゃがいも	ごま油	とりがら・濃口しょう ゆ・食塩・こしょう	26.4
	ごはん						精白米		
	牛乳		牛乳						
25 金	みそおでん	若どり・平天 がんとどき 赤だしみそ	角切昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも 黒砂糖	サラダ油	煮干・酒 濃口しょうゆ・食塩	30.0
	おひたし			こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		濃口しょうゆ・みりん・食塩	
	黒糖パン						黒糖パン		
28 月	福南特製手作りハンバーグ	豚肉・若どり 絞豆腐			たまねぎ・しょうが	パン粉・でん粉	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩 こしょう・ナツメグ ケチャップソース	33.7
	コーンスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし キャベツ	じゃがいも	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	
	ごはん						精白米		
28 月	牛乳		牛乳						777
	厚揚げの中華煮	豚肉 厚あげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ・にんにく しょうが	じゃがいも 三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん オイスターソース・食塩 こしょう・一味とうがらし	
	もやしのあえもの			こまつな	もやし・切干しいんげん	上白糖	いりごま・ごま油	濃口しょうゆ・酢・食塩	

給食だより 2月

岡山市立福南中学校 令和4年1月28日発行



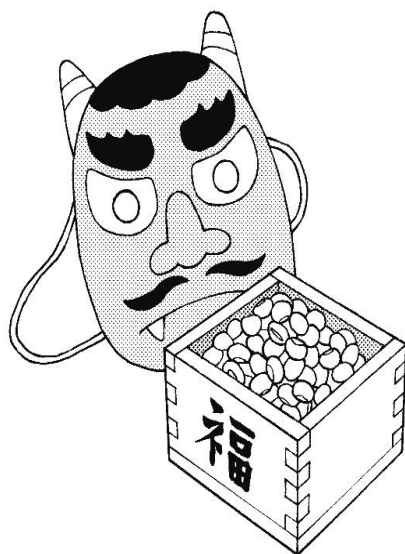
2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追いはらいましょう。

2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。

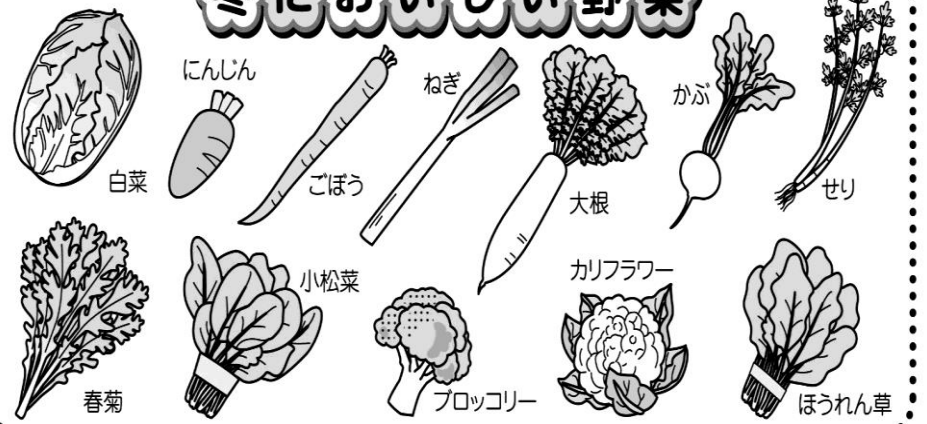


©少年写真新聞社2022

旬の味 冬野菜を食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜



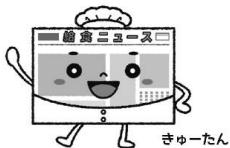
ことわざクイズ

□の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるとのこと。

□に当てはまるのは次のうちどれ？

- ①鱈(たら)
- ②鰯(いわし)
- ③鯖(まぐろ)



©/ㇿㇿ

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

注意 生活習慣病予備軍になる <こんな食習慣>

- ◇食べ過ぎ
- ◇油っぽい食べ物をよく食べる
- ◇塩分のとりすぎ
- ◇糖分のとりすぎ
- ◇朝食抜きなど欠食をする
- ◇夜遅くに食べる



食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！

食事にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。



