

2月 給食だより

大多喜町学校給食センター
2月号
令和6年2月発行

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいて、鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差し、玄關に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方位(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにやく</p> <p>体の中にたまった砂(不変なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

給食レシピメニュー 大豆と煮干しのいりに

【材料 4人分】

(調味料)

- 大豆水煮 60g 煮干し 16g
- かたくり粉 小さじ1強 揚げ油 適量
- A {
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1強
 - ・さとう 大さじ1/2強
- ・白いりごま 小さじ1

【作り方】

- ① 大豆水煮は水気を切り、かたくり粉をまぶしておく。
- ② ①の大豆と煮干しをそれぞれ揚げる。(150℃ 5~7分※目安)揚がったら油ざりをしておく。
- ③ 調味料Aを煮立て②で揚がった大豆と煮干しを入れからめる。最後に白いりごまを振り入れる。





2月 予定献立表



日	曜	牛乳	献立名	主な科料と量						小学校		中学校	
				主に血や肉になる(赤)		主に体の骨子を量る(緑)		主に力や熱の元になる(黄)		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(kcal)	(g)
1	木	○	ごはん ハンバーグバーベキューソースかけ かしわじる ポテトサラダ	ぶた肉 とり肉 とり肉 とろふ ハム	牛乳・小魚・海苔	緑黄色野菜	玉ねぎ りんご レモン だいこん しいたけ かが きゅうり	米 さとう	油	714	26.1	884	31.4
2	金	○	○せつぶん(節分) 献立「一年間みなさんが健康に通ごますように」と願いを込めての献立です いりごはんと つみれみそしる 大豆とにぼしのいりに 節分デザート チーズ小(中)	あじ(鰯) 生あげ みそ 大豆 豆乳	にぼし チーズ	のさわな 青しそ かぶの葉 にんじん にんじん	赤かぶ しぼつけ だいこん ごぼう だいこん 長ネギ しょうが	米 さとう やまいも きといも かたくりこ さとう さとう	油 ごま	665	27.3	819	32.8
5	月	○	春りっしゅん(立春) 献立春の始まりです ごはん さわら(鰯)あまみそやき とり肉とだいこんのおすいもの なの花入マヨネーズ いちごゼリー	鶏 みそ とり肉		みつ葉 なの花 ブロッコリー	だいこん えのき コーン	米 さとう さとう さとう	油 ピーナッツ マヨネーズ	21.1	1.8	24.0	2.1
6	火	○	カレーピラフ オムレツ ブルコソ フルーツパンチ	ぶた肉 たまご ぶた肉		にんじん にんじん なら パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム コーン にんにく 玉ねぎ	米 さとう さとう はるさめ さとう	油 油 油 ごま油 ごま	664	38.2	787	44.3
7	水	○	ごはん いわし(鰯)ガーリックたつた とんじる きりぼしだいこんにつけ 中)ヨーグルト	鶏 ぶた肉 みそ こうやどうふ 油あげ		にんじん にんじん	にんにく ごぼう 玉ねぎ だいこん こんにやく 長ネギ だいこん	米 かたくりこ 油 さとう	油 油	640	23.3	879	31.8
8	木	○	クワッソ とり肉うめやき ナポリタン シーザーサラダ 小豆ドレッシング アセロラゼリー	たまご とり肉 ウインナー ベーコン たまご アンチョビ	ススキミルク	にんじん トマト ビーマン パプリカ	うめ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく レモン 玉ねぎ	小豆こ さとう さとう 油 油 さとう	マーガリン 油 油 油	715	26.8	812	32.3
9	金	○	○はつまつ(初年) こんだて◇ 福福の祭日として知られています。春の農事に先がけて豊年を祈る祭りです。油あげを神前にお供えます。 子ぎつねずし カレー(鰯)しょうゆやき どさんこじる 国産オレンジ小(中)	油あげ かつおぶし ぶた肉 みそ		にんじん えだ豆 にんじん ばんのうねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが コーン オレシジ	米 さとう さとう 油 バター	油 油	671	25.9	811	30.3
13	火	○	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ いちごヨーグルト	ぶた肉 大豆 みそ どうふ たまご		にんじん なら	にんにく しょうが 長ネギ 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり いちご	米 さとう かたくりこ はるさめ さとう さとう	油 ごま油 ごま油 油 ごま	696	25.5	832	29.7
14	水	○	ワレンタインデーこんだて ココアあげパン ホトフ ほうれん草ソテー わかめごはん 肉しゅうまい たまごスープ ごぼうサラダ 豆乳プリン	たまご とり肉 ウインナー ベーコン わかめ たまご ツナ 豆乳	ススキミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	小麦こ 米こ さとう マカロニ 油	マーガリン 油 油	681	27.9	856	33.8
15	木	○	わかめごはん 肉しゅうまい たまごスープ ごぼうサラダ 豆乳プリン	わかめ ぶた肉 ぶた肉 大豆こ たまご ツナ 豆乳		玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ コーン 長ネギ ごぼう きゅうり	米 小麦こ かたくりこ さとう	油 油 ごま マヨネーズ	695	20.8	850	25.6	
16	金	○	はるさめ 生あげちゅうかに しらぬい(不知火) 食育の日◇愛蔵応援こんだて◇ 餅！カレーライス(ごはん) とんかつソースかけ やさしいカレー ブロッコリーサラダ いよかんゼリー セルフ・ホットドッグ(パン) ウインナーケチャップあえ)	ぶた肉 生あげ ぶた肉		にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	小麦こ はるさめ さとう 米こ さとう かたくりこ 油	油 油 油 ごま油	714	23.2	893	26.9
19	月	○	餅！カレーライス(ごはん) とんかつソースかけ やさしいカレー ブロッコリーサラダ いよかんゼリー セルフ・ホットドッグ(パン) ウインナーケチャップあえ)	ぶた肉 大豆こ ぶた肉 たまご ツナ 豆乳	ススキミルク	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ にんにく しょうが チョップ コーン 玉ねぎ いよかん	米 パンこ 油 油 さとう さとう	油 油 油 油	714	23.9	912	31.3
20	火	○	かぼちゃシチュー ナタデココイチゴソースバナナ入 ごはん ぎんだら(鰯)やきもの さわにわん やき肉サラダ	ウインナー ぶた肉 牛乳 チーズ ススキミルク ヨーグルト	かぼちゃ	玉ねぎ コーン いちご バナナ ナタデココ	米 さとう さとう	小麦こ さとう バター 油	29.0	2.1	35.2	2.7	
21	水	○	ぎんだら(鰯)やきもの さわにわん やき肉サラダ	鶏 味噌 ぶた肉 ぶた肉 たまご		にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく ごぼう たけのこ しいたけ えのき 長ネギ	米 さとう さとう	油 油	662	27.7	802	32.6
22	木	○	●西小学校リクエストこんだて 主食 汁物 副菜 デザート ごはん やきようざ 肉だんごスープ ごまじゃこサラダ	ぶた肉 とろふ 油あげ なつとう たまご ぶた肉 とり肉 とり肉	ススキミルク	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ごぼう だいこん こんにやく 長ネギ もやし キャベツ りんご	米 小麦こ かたくりこ さとう さとう	油 油 油 油	714	28.1	904	33.0
26	月	○	やきようざ 肉だんごスープ ごまじゃこサラダ	ぶた肉 とり肉 とり肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 長ネギ しょうが 玉ねぎ にんにく しょうが はくさい キャベツ	米 小麦こ さとう はるさめ さとう	油 ごま油 油 ごま ごま油	618	21.1	800	26.1
27	火	○	ごはん ハヤシルウ ひじきのマリネ バナナ	ぶた肉 ハム ひじき		にんじん	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり バナナ	米 じゃがいも さとう 油	油 油	682	23.7	821	27.6
28	水	○	しいたけごはん さば(鰯)ごまだれやき さつまじる ほうれん草あえ ヨーグルト	とり肉 油あげ 鶏 みそ どうふ みそ ツナ		にんじん にんじん	しいたけ ごぼう だいこん 長ネギ コーン	米 さとう 油 油 さとう	油 油 油 マヨネーズ	715	34.3	868	40.3
29	木	○	はちみつパン とり肉しもんやき ミネストローネ ブロッコリーパスタ	とり肉 ウインナー ぶた肉 大豆 ベーコン	ススキミルク	パセリ にんじん トマト いんげん ブロッコリー	にんにく レモン しょうが 玉ねぎ	小麦こ 米こ さとう はちみつ さとう じゃがいも さとう スパゲッティ	マーガリン 油 油 バター マヨネーズ	689	31.9	912	40.1

* 材料の都合で献立を変更することがあります。
 * 小)は小学校のみ、中)は中学校のみの料理、食品を表示しています。
 * 1・5・15・28日で使用されているマヨネーズは卵由来のものが入っていません。
 * 28・中)のみ7日のデザートは直轄学校に配達されます。
 ●れんらく●
 * 献立表に関するお問い合わせは、学校給食センター西(82)2924までお願いします。



650	21.1~32.5	830	27.0~41.5
14.4~21.6	2.0未満	18.4~27.6	2.5未満