



給食だより

いみずしがっこうきゅうしょく
射水市学校給食センター

2月に入るとすぐに立春を迎えて、暦の上では春を迎えます。日本では、昔から春は一年の始まりであり、大切に思われてきました。春になったとは思えないくらい寒い日もありますが、気持ちを改めて学年末の締めに取りかかりましょう。

朝型生活を心がけよう



学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜更かしをしていませんか？テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



睡眠の役割

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。他にも、記憶の整理や学んだ知識を定着させます。体や心のためにより睡眠をとりましょう。

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられてきました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品



大豆は畑の肉と呼ばれるほど栄養たっぷりです！

2月 学校給食献立表

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない 中学校	
			(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(炭水化物)	(油類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)		
3	月	・ひじきごはん ・いわしのおろし煮 ・ごまみそ和え ・けんちん汁 ・牛乳 ・福豆 節分献立	いわしのおろし煮 油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 福豆	牛乳 ひじき	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま油	人参 ほうれん草	白菜 干し椎茸 大根 えのき ねぎ ごぼう		
4	火	・ごはん ・厚揚げの肉みそかけ ・はりはり和え ・鶏肉と里芋のうま煮 ・牛乳	厚揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	ごはん 里芋 砂糖 こんにゃく でん粉		人参 小松菜 さやいんげん	生姜 大根 切り干し大根 キャベツ		
5	水	・コッパパン ・ワインナー ・パンネのミートソースがらめ ・コンソメスープ ・牛乳	ワインナー 豚肉 大豆	牛乳	コッパパン パンネ 砂糖	油	人参 ブロッコリー トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ		
6	木	・ごはん ・鯖のカレー焼き ・菜花の浸し ・大根のみそ汁 ・牛乳	鯖 油揚げ みそ	牛乳	ごはん 砂糖		人参 菜花	白菜 ねぎ 大根 しめじ	全中学校3年	
7	金	・コッパパン ・肉団子(甘酢あん) ・ポイル野菜 ・豆乳スープ ・牛乳	肉団子 ベーコン 豆乳 ミックスビーンズ	牛乳	コッパパン さつまいも		人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜		
10	月	・ごはん ・鶏の塩唐揚げ ・小松菜の昆布和え ・ビーフンスープ ・牛乳 ・いよかん	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 米粉 でん粉 ビーフン	油 ごま油	人参 小松菜	にんにく キャベツ ねぎ 玉ねぎ いよかん 干し椎茸 白菜		
11	火	建国記念の日								
12	水	・ごはん ・卵焼き★ ・白菜のあっさり漬け ・豚汁 ・牛乳	卵焼き 豚肉 みそ	牛乳	ごはん さつまいも		人参	白菜 きゅうり 玉ねぎ 大根 まいたけ ねぎ		
13	木	・麦ごはん ・ハートのハンバーグ ・海藻サラダ ・ポークカレー ・牛乳 ・米粉のガトーショコラ バレンタイン献立	ハートのハンバーグ 豚肉	牛乳 海藻ミックス	麦ごはん 砂糖 じゃがいも カレールー 米粉のガトーショコラ	油 青じそドレッシング	人参	にんにく 生姜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ		
14	金	・コッパパン ・メンチカツ ・花野菜サラダ ・シーフードチャウダー◎※ ・牛乳	メンチカツ えび いか	牛乳	コッパパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	人参 ブロッコリー 黄パプリカ	キャベツ カリフラワー 玉ねぎ		
17	月	・ごはん(10g減) ・焼き餃子 ・もやしとニラのピリ辛和え ・味噌ラーメン ・牛乳	餃子 豚肉 かまぼこ みそ	牛乳	ごはん 砂糖 中華乾麺	ごま油	人参 にら	もやし たけのこ にんにく ねぎ 生姜 キャベツ とうもろこし		
18	火	・ごはん ・きびなごのクリスピー揚げ ・五目煮豆 ・鶏団子鍋 ・牛乳 カルシウム献立	きびなごクリスピー さつまいも 鶏肉 大豆 鶏つくね 焼き豆腐	牛乳	ごはん こんにゃく 砂糖	油	人参	白菜 ねぎ えのき		
19	水	・チーズコッパパン ・いみずサクラマスのマヨネーズ焼き ・小松菜サラダ ・ミネストローネ ・牛乳 ・いみずの日 ・豆乳みかんムース	いみずサクラマス ベーコン	牛乳	チーズコッパパン 砂糖 じゃがいも マカロニ 豆乳みかんムース	油 卵なしマヨネーズ	人参 小松菜 トマト	とうもろこし きゅうり 玉ねぎ キャベツ		
20	木	・ごはん ・豚肉と大豆のみそがらめ ・三色浸し ・じゃがいものそぼろ煮 ・牛乳	豚レバー 豚肉 鶏肉 みそ 大豆	牛乳	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	人参	生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース		
21	金	・食パン(フルーツサンド) ・白身魚フライ ・フルーツクリーム和え◎ ・カレーポトフ ・牛乳	白身魚フライ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	食パン じゃがいも	油 ホイップクリーム	人参 ブロッコリー	みかん もも パイ 玉ねぎ		
24	月	振替休日								
25	火	・ごはん ・鶏肉の南蛮漬け ・れんごんの金平 ・なめこ汁 ・牛乳 ・いちごヨーグルト◎	鶏肉 さつまいも 油揚げ みそ	牛乳 いちごヨーグルト	ごはん でん粉 こんにゃく 砂糖	油	人参	玉ねぎ れんごん 大根 なめこ ねぎ		
26	水	・ごはん ・ふくらぎのごまだれかけ ・納豆和え ・かき玉みそ汁★ ・牛乳	ふくらぎ 豆腐 納豆 みそ 卵	牛乳	ごはん 砂糖	ごま	人参 豆苗 にら	もやし 玉ねぎ 白菜		
27	木	・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・白菜のゆかり和え ・豆腐とわかめのすまし汁 ・牛乳 ・のり佃煮	ちくわ 豆腐	牛乳 のり佃煮 わかめ 青のり	ごはん でん粉	油	人参 赤じそ	白菜 きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ		
28	金	・キャラメル揚げパン ・カレーボール ・フレンチサラダ ・野菜スープ ・牛乳	カレーボール ワインナー	牛乳	コッパパン 砂糖 クッキングミルメーク	油	人参 かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ		

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※

※ 食材料等の都合により変更することがあります。

今月の献水の食材



こまつな



高菜(あひま)



ねぎ



だいず



とうもろこし



いみずサクラマス