

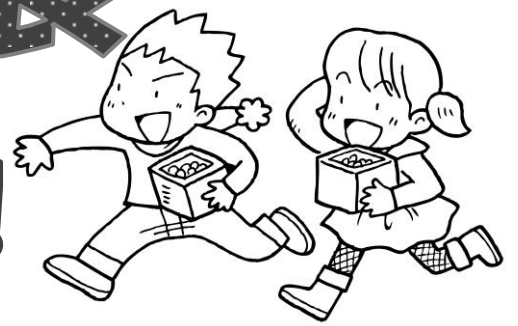


# 2月 予定献立表

平成27年1月30日  
富士見町立富士見中学校

## ラストスパート、がんばれ受験生!

受験を控えるみなさんに、当日最高のコンディションで試験に臨むためのアドバイスです。



必ず朝ごはんを食べる!



脳は体全体の2割近くのエネルギーを消費します。朝ごはんを食べて午前中のエネルギーを補給しよう!

食事で生活リズムを調える!



試験は朝からです。夜型の方は、一日3回、決まった時間に食事をして、生活リズムを整えましょう。

### ほげやまのひとりと心を落ち着かせる方法の巻

高校受験や就職試験など、試験を受けるときにはいつも決まることがあります。

試験のはじまりの合図が鳴ったら、まずは深呼吸。体中に酸素を巡らせて「よし、がんばるぞ!」と気合いを入れてから鉛筆を持って問題を解き始めます。

ドキドキした時に、心を落ち着かせる方法があると、とってもいいですよ。

ストレスに負けない体づくり!



ビタミンCは体がストレスと戦うために必要な栄養素です。野菜や果物に多く含まれています。意識して摂ろう!

手洗いでかぜ予防!



帰宅時や食前の手洗いは、簡単でも効果的なかぜ予防法です。泡立てたせっけんで丁寧に洗いましょ。

プラス思考でチャレンジ!



当日は緊張したり、そわそわしたりすると思いますが、今までの自分の頑張りを信じて、最後の1問まであきらめずにね。

予定献立			赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
			主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜果物	5群 糖質	6群 脂質	脂質 塩分	
2月	ご飯	えのきのふわふわ汁 じゃがいもチンジャオロースー さきいかのマヨ和え いちご	鶏肉 卵 豆腐 豚肉 さきいか	牛乳	みつば ピーマン にんじん	えのき 玉ねぎ ごぼう きゅうり いちご	ご飯 片栗粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 マヨネーズ	838kcal 30.4g 27% 3.1g	今年度の給食も残り29日となりました。給食室一同、おいしい給食を作るためにがんばります!!
3月	手巻き寿司	<b>節分献立</b> 手巻き寿司 (酢めし・きゅうり・厚焼き卵・納豆・焼きのり) イワシのつみれ汁 菜の花のあえもの 福豆	納豆 卵 イワシ みそ 大豆	牛乳 小魚 焼き海苔	にんじん 菜花 小松菜 小ねぎ	きゅうり キャベツ しょうが ねぎ しめじ ごぼう 大根	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま	792kcal 35.4g 22% 2.5g	<b>節分 冬から春になる日</b> 節分は、立春の前日で、冬から春にかわる節目の日です。「福は内、鬼は外」とかけ声をかけながら豆をまきます。そして、一年の健康を願い、炒った大豆を年の数だけ食べます。玄關にイワシの頭をひらぎの枝に刺して飾ったり、 <b>恵方巻き</b> を食べる地域もあります。
4月	ラーメン	海鮮ラーメン わかめサラダ 豆腐ドーナツ	豚肉 いか えび うずら卵 卵 豆腐	牛乳 ワカメ	にんじん	にんにく しょうが 白菜 きくらげ キャベツ 大根	ラーメン 片栗粉 砂糖 薄力粉	揚げ油 米油	841kcal 29.7g 19% 3.2g	給食の前に、手洗いうがいをしていますか?かぜやインフルエンザなどが流行するこの時期は、特にしっかりと手洗いうがいを!!
5月	ご飯	なめこのみそ汁 大根と豚の角煮 磯あえ いちご	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 小ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ しょうが えのき キャベツ いちご	ご飯 砂糖		794kcal 33.3g 23% 3.5g	<b>旬</b> クイズ 真っ赤ないちご。赤以外にはどんな色があるでしょうか? ①紫色 ②白色 ③水色
6月	コッパン	小松菜スープ シチューポット ピネガーサラダ マーマレードジャム	鶏肉	牛乳 寒天	小松菜 パセリ にんじん きょうな	玉ねぎ コーン しめじ 大根	コッパン ジャム 薄力粉	バター 米油	857kcal 27.0g 36% 4.5g	<b>シチューポットに「ハートにんじん」が入っていたら大当たり!!</b> 各クラス1人だけ、シチューポットにハートにんじんが入っています。全校で14人だけなので、入っていた人はとってもラッキーです♥♥♥
9月	ご飯	<b>前期選抜応援献立</b> のっぺい汁 ソース勝つ! オニオンドレッシングサラダ ミルク(ココア)	豆腐 油揚げ 豚肉 卵	牛乳	にんじん アスパラ	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 ごんやく サトイモ 片栗粉 パン粉 ミルク	揚げ油 米油	793kcal 33.6g 22% 3.2g	<b>受験生 応援献立!</b> ソース勝つ!を食べて、全校で受験生を応援しましょう。
10(火)	<b>前期選抜 &amp; スキー・スノボ教室のため 給食なし</b>									
11(水)	<b>建国記念の日 のため 学校お休み</b>									
12月	ご飯	きりたんぼ鍋 生揚げの煮もの 梅かつおあえ ぼんかん	鶏肉 豚肉 生揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん きぬぎや せり	干し椎茸 ごぼう しめじ まい けい 梅 ねぎ えのき 豆 きゅうり キャベツ ボンカン	ご飯 きりたんぼ 砂糖	米油	831kcal 34.7g 19% 1.9g	<b>秋田県の郷土料理</b> きりたんぼは、ご飯をつぶしてちくわのように杉の棒に巻きつけて焼いたものです。
13月	米粉パン	ミルクスープ オムレツ ひじきとアサリのマリネ	鶏肉 卵 ハム	牛乳 アサリ ひじき	にんじん アスパラ ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米粉パン 米粉 じゃがいも	揚げ油	785kcal 29.0g 28% 3.0g	鉄分を多く含むひじき・アサリは貧血による立ちくらみやめまい・疲れやすさを防止!

\*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*2月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー823(820)kcal、たんぱく質33.4(30)g、脂質26(25~30)%、塩分3.3(3.0)g

イラスト: 少年写真新聞社