



# 予定献立表



## 今月の食生活目標

### 食事と健康の関係について理解しよう!

富士見中学校

2月には「節分」があります。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

## 生活習慣病を知っていますか?

**不適切な食生活や運動不足、睡眠不足、過度なストレスなどが積み重なることによって引き起こされる病**が生活習慣病です。生活習慣病には、**がん**や**脳卒中**、**糖尿病**、**脂質異常症(高脂血症)**、**動脈硬化症**、**高血圧症**などがあります。3年生は、保健の時間に学習していますね。

生活習慣病を予防する上で注意したいのが**肥満**です。肥満は、食べすぎや運動不足などが原因となっている場合がほとんどです。肥満を招かないために、脂質・糖分・塩分のとりすぎに注意しましょう。そして、日頃から適度な運動をすることが大切です。

## こんなことに気を付けよう!

肥満症や高血圧など生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素にも要素にも関係しますが、食習慣や運動習慣といった生活習慣にも大きく関わっていることが知られています。「**7つの健康習慣**」は米国のプレスロー教授が生活習慣と身体的健康度との関係を調査した結果から広く知られるようになりました。7つの健康習慣の有無で、その後の寿命に影響することがわかっています。日頃の生活をふり返り、これらの健康習慣が実践できているか、家族で確認してみましょう。そしてもし実践できていない場合には、1つでもできるところから増やしていきましょう。

**プレスローの7つの健康習慣**

- ①定期的に運動をする
- ②睡眠時間をしっかりとる
- ③太りすぎや、やせすぎに注意する
- ④朝食を毎日食べる
- ⑤間食を控える
- ⑥喫煙をしない
- ⑦飲酒は適量を守るか、しない

【以下は大人向け】

## 2. 3月の献立について

30年度の給食も残り27日となりました。富士見中学校の給食は1食330円×各学年の給食日数で給食費をいただき、一年で使い切る単年度会計で運営しています。今年も異常気象のため一年を通して野菜が高めで、給食費の運営に大変苦労しました。2、3月は残りの予算をみながら給食を作るため、予定献立を予告なく変更する可能性があります。どうか、ご理解お願いいたします。

予定献立 太字はカミカメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる	体の調子を整える		力や熱になる				
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
1金	コッパン	シチューポット レモン和え 白菜のスープ ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり 大根 しめじ	パン ジャム パイ	油	855 kcal 25.5 g 34.9 g 4.0 g	手作りのシチューをカップに入れ、パイ生地で包んで焼き上げました。パイを崩しながら食べてね。ハート形のハッピーキャロットが入っていたらラッキー♪
4月	ご飯	いわしの蒲焼き <b>節分献立</b> 塩昆布とチーズのサラダ 根菜と厚揚げの卵の花汁 福豆	いわし 大豆 厚揚げ	牛乳 昆布 チーズ	人参 キャベツ	米 大根 <b>長葱</b> 蓮根 おから	米 片栗粉 砂糖 水あめ	油 ごま ごま油	847 kcal 32.4 g 26.1 g 2.4 g	2月3日は節分。立春の前日で、冬から春へ季節の変わり目の行事です。この日は豆まきの他に、葉先がとがったひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下につけ、邪気を払うという習慣もあります。
5火	ご飯	切干大根入り卵焼き 肉じゃが <b>2/2は初午(はつうま)</b> 子ぎつねサラダ	豚肉 油揚げ 鯉節	牛乳 しらす	人参 にら さやいんげん 春菊	切干大根 椎茸 生姜 白菜 玉葱	米 砂糖 じゃが芋 白滝	油 ごま	832 kcal 33.7 g 24.9 g 2.7 g	はつうまは、2月の最初の午の日をいいます。この日は稲荷神のお祭りで、全国各地の稲荷神社で五穀豊穣・商売繁盛・開運・家内安全を祈願します。
6水	すき焼きうどん	すき焼きうどんの具 辛子和え すき焼きうどんの汁 チョコブラウニー	豚肉 卵	牛乳	小松菜	生姜 玉葱 <b>長葱</b> 白菜 もやし キャベツ	めん 白滝 チョコレート ホットケーキミックス 砂糖	油 バター	949 kcal 32.3 g 27.1 g 3.1 g	14日はバレンタインデー。少し早いですが、チョコブラウニーを作りました。男子も女子も仲良く召し上がれ。
7木	ご飯	みそだれチキン勝 蓮根サラダ <b>前期応援献立</b> なるとのすまし汁 いよかん	鶏肉 卵 なると	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 蓮根 キャベツ しめじ 玉葱 コーン いよかん <b>よ</b>	小麦粉 パン粉 砂糖	油	802 kcal 33.6 g 19.7 g 2.8 g	明日は高校の前期選抜。げんを担いだ献立を考え、心を込めて作りました。当日は早起きして朝ごはんをしっかり食べて、シャッキリとした頭で試験に臨もう!
8金	<b>前期選抜 &amp; スキー教室(給食はありません)</b>									

12	火	ご飯	魚の香味ソース もやしのツナ和え 肉団子入りキムチ鍋	ホキ 卵 ツナ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら 万能葱 ほうれん草	生姜 玉葱 白菜 大根 <b>長葱</b> もやし	小麦粉 片栗粉 マロニー 砂糖	油 ごま油	825 kcal 35.1 g 26.3 g 3.1 g	 具だくさんのキムチ鍋に手作り肉団子を入れました。しっかり食べて温まってね。
13	水	みそラーメン	鶏肉の唐揚げ こんにやくサラダ みそラーメンの汁 ソーダゼリー	<b>3の4 リクエスト給食</b> 豚肉 鶏肉 焼き豚	牛乳	人参 にら	にんにく 玉葱 もやし 生姜 キャベツ きくらげ きゅうり メンマ	米 こんにやく 砂糖 ソーダゼリー	油 ごま	967 kcal 34.7 g 31.1 g 3.9 g	<b>3の4から全校のみなさんへ</b> みなさん、3の4のリクエストということで、人気なメニューが多いのではないのでしょうか？ そうなると食べ過ぎてしまいますよね。しかし、大丈夫です。最近「ゼロカロリー理論」というのがありますよね。そうです。カロリーは熱に弱く110℃以上ではなくなってしまつたので、唐揚げはほぼ0カロリーです。どんどん食べましょう。楽しいひと時をお過ごしください。以上です。
14	木	ご飯	鯖のカレームニエル 根菜のごま味噌煮 かき玉汁	鯖 豚肉 竹輪 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 蓮根 玉葱 椎茸 えのき	米 手作りこんにやく 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	833 kcal 36.2 g 26.0 g 2.9 g	「ゼロカロリー理論」は、お笑い芸人の幻の理論ですよ。真実ではありませんが、たまにはカロリーを忘れて食事を楽しむことも大事ですね。
15	金	黒糖パン	ポテトグラタン ABCサラダ 野菜スープ	鶏肉 チーズ	牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン	玉葱 しめじ コーン キャベツ きゅうり もやし	パン じゃが芋 パン粉 マカロニ	油 バター	838 kcal 28.1 g 27.9 g 3.3 g	 給食前の手洗いは確実に！特にパンの日は念入りに！指の間や親指もしっかり洗いましょう。
18	月	ご飯	凍り豆腐と竹輪のケチャップ和え <b>糸寒天と切干大根のサラダ</b> わかめのみそ汁 <b>みかんミルク寒天</b>	凍り豆腐 竹輪 ツナ わかめ 青海苔	牛乳 寒天	人参 人参	切干大根 玉葱 <b>長葱</b> えのき キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖	油 ごま油 ごま	830 kcal 25.7 g 26.0 g 3.5 g	<b>旬</b> 2005年2月16日、テレビの全国放送で寒天が健康食品として紹介され、ブームを巻き起こしました。角寒天の生産は今が最盛期♪
19	火	ご飯	煮込みハンバーグ 野菜のバター炒め コンソメスープ	大豆 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 もやし コーン キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油 バター	814 kcal 30.1 g 24.9 g 2.8 g	 焼いたハンバーグにデミグラスソースをかけ、さらに5分ほど焼いて仕上げました。いつもよりちょっとリッチなハンバーグです。
20	水	豚玉きしめん	じゃが丸くん しらす和え 豚玉きしめんの汁	豚肉 卵	牛乳 チーズ しらす	人参 ほうれん草	たけのこ 椎茸 みつば キャベツ もやし	めん じゃが芋 片栗粉	油	823 kcal 27.3 g 24.1 g 3.8 g	3年生のリクエスト給食で、第一候補にあがっていたけど出せなかった「じゃが丸くん」を作ります。ゆっくり味わってね♪
21	木	古代米赤飯	魚の梅みそ焼き 磯マヨ和え のっぺい汁 スイーツプリン	豆腐 焼海苔 豆腐 シルバー 油揚げ	牛乳	人参 大葉 小松菜	キャベツ ごぼう しめじ 大根 <b>長葱</b> 子大豆もやし スイーツプリン	米 もちきび こんにやく 里芋 片栗粉 <b>よ</b>	ごま マヨネーズ	800 kcal 30.9 g 21.6 g 3.2 g	<b>2月23日は富士見の日</b> よっちゃんばりの、うるち米・もち米・古代米・もちきびを使って赤飯を炊いてもらいます。よくかんで味わおう！
22	金	コッパン	鶏肉のマスタード焼き りんごとコーンのサラダ ポテトチーズスープ	鶏肉 えび	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉葱 白菜 コーン キャベツ りんご	パン 片栗粉 じゃが芋	ごま	850 kcal 41.0 g 29.7 g 3.9 g	長野県産のクリームチーズを使った、パンによく合うスープです。具が沈んでいるので混ぜながら盛ってね。
25	月	ご飯	いかみりん チキンサラダ 豚汁 抹茶プリン	いか 豆腐 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参	レタス きゅうり 大根 ごぼう 玉葱 にんにく 白菜 生姜 <b>長葱</b>	米 じゃが芋 こんにやく プリン	油 ごま油 ごま	952 kcal 38.0 g 30.7 g 2.7 g	<b>3の3から全校のみなさんへ</b> ほっかほかのご飯、しるは具だくさんの豚汁、のうかさんの作った野菜、いかみりんもおいしいよ。くらすの中でまっちゃんプリンの争奪戦。みんなで楽しく、仲良く、今年度の残り少ない給食をこの世のすべてに感謝していただきますよ。
26	火	ご飯	油揚げの肉詰め焼き 大根とツナのサラダ なめこ汁	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ ツナ	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉葱 キャベツ きゅうり 大根 <b>長葱</b> なめこ	米 片栗粉 パン粉	油	783 kcal 31.7 g 25.4 g 3.0 g	油揚げに、野菜などを混ぜたひき肉を詰める作業は手間がかかります。作業を無駄なくすすめるために、打ち合わせをしっかりとしました。
27	水	ソフトめん	五目あんかけ しょうゆドレサラダ 手作りアップルパイ	豚肉 いか えび 卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 椎茸 白菜 たけのこ りんご キャベツ 大根 コーン きゅうり	めん 片栗粉 パイ	油 バター	851 kcal 29.5 g 24.7 g 3.0 g	3年生のリクエスト給食で、全クラスから要望があったアップルパイの登場です。前回は紅玉、今回はサンふじで作ります。
28	木	焼き鳥丼	焼き鳥丼の具 <b>大豆といりこの甘辛</b> 即席漬け きのこ小松菜のスープ	鶏肉 卵 大豆	牛乳 いりこ	人参 小松菜	さやいんげん キャベツ 白菜 きゅうり 椎茸 えのき しめじ 玉葱	米 砂糖 水あめ 心	油 バター ごま	772 kcal 38.1 g 20.2 g 3.0 g	よくかんで食べると脳の血流がよくなり、脳が活性化されます。だから朝からよくかんで食べる食事が大切です。

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

★2月の平均栄養量は

エネルギー846Kcal、たんぱく質32.4g、脂質26.2g、塩分3.2gです。

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真素材AC

信州  
ACE  
プロジェクト

「健康に食べる」  
Eat  
減らそう塩分、増やそう野菜  
1食の塩分は3g、野菜はもう一皿

主な使用食材の産地 1月

- \*よっちゃんばり：米、みそ、白菜、大根、長ねぎ、かぼちゃ、小松菜、りんご、レッドキドニー、大豆\*富士見：ほうれん草、生椎茸、きくらげ
- \*茅野：生椎茸、角寒天\*飯田：しめじ\*中野：えのき、エリンギ\*伊那：えのき\*長野：卵、鶏肉、豚肉、厚揚げ、豆腐、もやし、りんご
- \*松本：長芋\*新潟：蓮根\*群馬：ほうれん草、小松菜、春菊、白菜\*茨城：小松菜、ピーマン、水菜、チンゲン菜\*千葉：人参、小かぶ
- \*神奈川：大根\*愛知：キャベツ、みつば\*静岡：七草、パセリ\*青森：ごぼう、にんにく\*高知：生姜\*宮崎：きゅうり\*長崎：にら
- \*北海道：たこ、玉ねぎ、コーン、黒豆\*インドネシア：えび、しらす\*ロシア：秋鮭\*アルゼンチン：メルルーサ\*タイ：えび
- \*アイランド：ししゃも\*北太平洋：くじら

