



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。

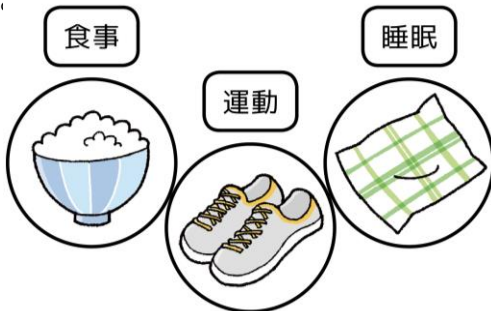
生活習慣病って何??

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。

大人になってからでは遅い!!

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくれます。一度身に付いた生活習慣を大人になってから変えようとしても、なかなか難しいものです。将来に渡って健康に過ごすためにも、今から規則正しい生活習慣を身につけましょう。

朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や運動・睡眠不足は肥満の原因になります。栄養バランスの良い食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとることを心がけましょう。



家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



2. 3月の献立について

令和元年度の給食も残り28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、一年で切り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 <small>太字はカミカミメニュー や行事食など</small>			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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			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	脂質 g	食塩相当量 g	
3月	ご飯	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	大豆	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ 生姜 白菜 大根 長葱 えのき もやし	米 片栗粉 砂糖 水あめ	ごま油	751 kcal 28.0 g 21.7 g 1.8 g	節分献立 2月3日は節分。立春の前日、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。
4日	ご飯	牛乳	煮込みハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草のスープ	豚肉 大豆ミート ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉葱 長葱 えのき コーン 白菜 きゅうり キャベツ	米 パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	857 kcal 30.4 g 28.0 g 2.6 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。
5日	タンメン	牛乳	麻婆めんの具 ナムル風中華サラダ 麻婆めんの汁 マラーカオ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 椎茸 玉葱 たけのこ 長葱 もやし	めん 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	818 kcal 26.5 g 21.8 g 2.8 g	馬拉糕(マラーカオ)は中華風の蒸しカステラとも言われているパンです。卵と砂糖が効いた甘く優しい味わいが特徴的です。
6日	こしひかり	牛乳	みそだれチキン勝 (見通しが良い)蓮根サラダ (二重丸)なるとのすまし汁 (い〜予感がする)いよかん	鶏肉 なると	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 コーン キャベツ 玉葱 しめじ いよかん えのき 蓮根	小麦粉 白滝 パン粉	油 ごま	788 kcal 33.2 g 19.4 g 2.5 g	10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!
7日	食パン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ ピーチカスタード	豚肉 大豆 卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 玉葱 もも缶 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 コーンスターチ じゃが芋 レッドフード	油 バター	875 kcal 30.9 g 28.6 g 2.9 g	卵・牛乳・コーンスターチ・砂糖を加熱して作るカスタードクリームはとて焦げやすいので、火加減に十分気を付けながら丁寧に作ります。パンにつけて召し上がれ♪
10月	前期選抜 & スキー教室(給食はありません)										

建国記念の日

11 火																				
12 水	けんちんうどん	レバーのごまみそ 子ぎつねサラダ けんちんうどんの汁	鶏肉 油揚げ 豚レバー 竹輪	牛乳	人参 ピーマン 春菊	白菜 大根 椎茸 長葱 ごぼう 生姜 キャベツ	めん 里芋 さつま芋 片栗粉 こんにやく	油 ごま ごま油	862 34.5 g 18.2 g 2.9 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穡・商売繁盛・開運・家内安全を祈願します。									
13 木	カレーライス	手作りルウのチキンカレー ABCサラダ ココアプリン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 りんご コーン キャベツ	米 小麦粉 マカロニ プリン	油 バター	856 kcal 27.9 g 21.3 g 1.6 g		小麦粉を40分炒めて、カレーをルウから手作りします。46kgの玉葱は1時間以上炒めて、甘みを引き出します。									
14 金	コッペパン	魚のレモン風味 ノンオイルサラダ ポテトチーズスープ	シロイトタラ かにかま えび	牛乳 チーズ	人参 パセリ	きゅうり キャベツ 水菜 大根 玉葱	パン 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	油	889 kcal 42.1 g 31.8 g 4.2 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。									
17 月	ご飯	凍り豆腐と竹輪のケチャップ和え 和風サラダ 大根とじゃが芋のみそ汁 みかんミルク寒天	凍り豆腐 竹輪	牛乳 寒天 青海苔 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 長葱 きゅうり 小かぶ 大根 えのき みかん缶	米 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	815 kcal 23.7 g 24.3 g 2.6 g		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、フームを巻き起こしました。角寒天の生産は今は最盛期♪									
18 火	こしひかり	ししゃもの石垣揚げ 切干大根の変わり和え 野菜の炒め煮	油揚げ 卵 豚肉	牛乳 ししゃも 昆布	人参 さやいんげん	切干大根 もやし チンゲン菜の茎 たけのこ しめじ	小麦粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	852 kcal 27.8 g 27.1 g 2.3 g		だ液の中にはアミラーゼという消化酵素が含まれています。だ液アミラーゼがデンプンを分解すると糖が生成され、その甘みにより食べる喜びを感じます。									
19 水	ソフトめん	ミートソース 寒天サラダ 抹茶ババロア	豚肉 大豆ミート	牛乳 寒天 生クリーム	人参 生クリーム	トマト缶 人参 大根 きゅうり マッシュルーム キャベツ 玉葱	めん 片栗粉 砂糖	オリーブ油 油	905 kcal 30.7 g 27.5 g 3.1 g		3の4から全校のみなさんへ 長野県の郷土料理を取り入れて、郷土に親んでもらえるように組み合わせました。楽しんで食べて頂けると嬉しいです。									
20 木	キムタクご飯	手作り春巻き 中華お浸し 豆腐スープ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	白菜 大根 玉葱 えのき たけのこ きくらげ もやし チンゲン菜の茎	米 春雨 春巻きの皮	ごま油 油 ごま	750 kcal 25.2 g 25.4 g 3.6 g		大人気のキムタクご飯と手作り春巻き。同時に出すのは大変ですが頑張ります！今年最後の登場なので、ゆっくり味わってくださいね♪									
21 金	きなこ揚げパン	鶏肉のバーベキューソース イタリアンサラダ オニオンスープ	きな粉 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	生姜 にんにく 長葱 りんご キャベツ コーン きゅうり 玉葱	パン 砂糖	油 オリーブ油 バター	850 kcal 34.3 g 34.9 g 4.0 g		13日の手作りカレーと同じく、玉葱をあめ色になるまでよく炒めて甘みと旨みを引き出し、スープを作ります。									

天皇誕生日

24 月																				
25 火	ご飯	魚の竜田揚げ 根菜のごまみそ煮 すまし汁	鯖またはモツカ 豚肉 竹輪 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 ごぼう 蓮根 椎茸 玉葱 白菜 しめじ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 こんにやく	油 ごま油 ごま	840 kcal 33.2 g 26.6 g 2.4 g		体を温める効果がある根菜をみそ風味の煮物にして、白すりごまで仕上げました。									
26 水	醤油ラーメン	肉団子のもち米蒸し ごま酢和え 醤油ラーメンの汁	豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 白菜 玉葱 もやし 長葱 えのき キャベツ きゅうり メンマ	めん もち米 パン粉	ごま油 油 ごま	833 kcal 32.9 g 22.7 g 3.5 g		一つ一つ、丁寧に丸めた肉団子に、よっちゃんもち米をまぶして蒸しました。									
27 木	わかめご飯	マカロニグラタン 春雨サラダ 玉子スープ ソーダゼリー	鶏肉 卵	牛乳 わかめ チーズ	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 しめじ もやし 椎茸 きくらげ きゅうり	米 春雨 パン粉 マカロニ 小麦粉 ゼリー	バター ごま油 油	908 kcal 26.3 g 25.4 g 3.6 g		3の1から全校のみなさんへ 約3年間給食を食べてきて、その中でみんなに特に人気のあるメニューを選びました。楽しく食べてくれると嬉しいです。									
28 金	黒糖パン	ほうれん草のオムレツ かみかみサラダ 粒コーンスープ	豚肉 卵 さきいか	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 ごぼう きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	833 kcal 30.9 g 30.5 g 3.6 g		今年度最後の「歯の日」は、さきいかが入った人気のカミカミサラダです。生涯、自分の歯で食事を楽めるように、歯の健康に気を配りましょう！									

☆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830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

★2月の平均栄養量は

エネルギー840Kcal、たんぱく質30.5g、脂質25.6g、食塩相当量2.9g

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

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、キャベツ、長ねぎ、かぼちゃ、パセリ、里芋*茅野:椎茸*松本:長ねぎ*中野:えのき、
- *飯田:しめじ*長野:みつば、もやし、えのき、卵、豚肉、鶏肉*千葉:人参、小かぶ*茨城:ほうれん草、小松菜、水菜
- *愛知:蓮根、赤ピーマン*高知:生姜*宮崎:きゅうり*青森:ごぼう、にんにく*秋田:わかさぎ*北海道:玉葱、秋鮭
- *インドネシア:しらす、えび*ニュージーランド:ホキ

信州
ACE
プロジェクト

