



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。

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られます。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。将来にわた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。

中学生の夜型が進んでいます。10時には寝るようにしましょう。

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

2. 3月の献立について

令和2年度の給食も残り29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。2, 3月は残りの予算額を確認し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 太字はカミカミ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	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	キムタクご飯	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 豚汁 ソーダゼリー	魚・肉 卵・大豆 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油 ごま ごま油	936 kcal たんぱく質 33.6g 脂質 31.8g 食塩相当量 3.7g	3の1から全校のみなさんへ 野菜が多くとれて、みんなに人気なメニューを考えました。楽しくみんなで食べてください。
2火	ご飯	いわしの蒲焼き 冬野菜のみそ汁 磯和え 福豆	いわし 大豆 油揚げ	牛乳 海苔	ほうれん草 小松菜 チンゲン菜の葉	生姜 えのき 大根 白菜 蓮根 長葱 チンゲン菜の茎	米 水あめ 砂糖	油 ごま	782 kcal たんぱく質 28.7g 脂質 21.8g 食塩相当量 2.2g	今年2月2日が節分。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。
3水	きつねうどん	油揚げ かぶの即席漬け きつねうどんの汁 キャラメルポテト	油揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぶの葉	玉葱 椎茸 白菜 大根 小かぶ キャベツ	めん 砂糖 片栗粉 さつま芋	油 バター	864 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.6g	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。
4木	こしひかり	みそだれチキン勝 元気サラダ なるとのすまし汁 いよかん	鶏肉 ツナ 黒豆 なると	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	えのき氷 蓮根 さゆり 玉葱 ごぼう コーン しめじ いよかん	小麦粉 パン粉 白滝	油 マヨネーズ	856 kcal たんぱく質 35.3g 脂質 25.2g 食塩相当量 2.9g	8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!
5金	コッパパン	愛媛県産真鯛のムニエル 青じそサラダ ポテトチーズスープ	真鯛 えび	牛乳 クリームチーズ パルメザンチーズ しらす	人参 パセリ	レモン 水菜 キャベツ きゅうり もやし 玉葱	パン じゃが芋	バター 油	940 kcal たんぱく質 46.9g 脂質 36.7g 食塩相当量 3.6g	農畜産業を食べて応援しよう! キャンペーン最終回は、愛媛県産の真鯛です。長野県で行った食べて応援キャンペーンの愛媛県版で、「海のない県へ海の幸であるマダイを無償で提供していただける」という事業です。

愛媛県産「真鯛」
をいただきます♪

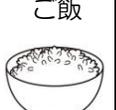
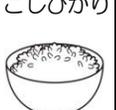
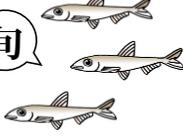
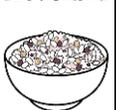


最終回

愛媛県のマダイ養殖業は全国1位、市場の50%以上を誇っています。しかし、新型コロナ感染拡大の影響により、漁師さんが丹精込めて育てたマダイが行き場を失ってしまいました。愛媛の漁村は大変厳しい思いをしています。ふるさと一丸となってこの難局を乗り越えようと頑張っています。おいしく食べて漁師のみなさんを応援しましょう!(マダイの料金は無料)



8月 前期選抜 & スキー教室(給食はありません)

9 火	わかめご飯 	いかみりん はりはり和え たまごスープ マーラーカオ	3の3 リクエスト給食	小松菜 人参 ほうれん草	キャベツ 大根 えのき 玉葱 長葱	米 米粉 小麦粉 砂糖 さつまいも お餅・もち	油 ごま油	889 kcal 31.9 g 25.6 g 3.7 g	3の3から全校のみなさんへ 3の3で人気メニューを詰め込んだ献立です。アンバランスかもしれませんが、給食を楽しむにはもってこいな料理たちです。ぜひ、楽しんでください!!	
10 水	野菜あんかけ タンメン 	肉団子の古代米蒸し ひじきとキャベツのサラダ 野菜あんかけ汁	豚肉 豆腐 ひじき	人参 にら	生姜 んにく 玉葱 もやし きくらげ コーン えのき米 キャベツ	めん 片栗粉 パン粉 もち米 古代米	ごま油 油	835 kcal 31.3 g 21.9 g 2.9 g	富士見町産の古代米を使って、肉団子の古代米蒸しを手作りします♪ 	
11 木	建国記念の日									
12 金	食パン 	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 レッドネドニー	油 バター	877 kcal 30.9 g 28.8 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もしゃべりやすいので、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♪ 	
15 月	ご飯 	凍り豆腐と竹輪のケチャップ和え 寒天サラダ のっぺい汁 牛乳寒天	凍り豆腐 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳 寒天 青海苔	人参 小松菜 大根 長葱 ごぼう	キャベツ きゅうり 片栗粉 里芋 こんにゃく	油	832 kcal 25.1 g 26.3 g 2.3 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、ブームを巻き起こしました。角寒天の生産は今が最盛期♪ 	
16 火	こしひかり 	煮込みハンバーグ 和風サラダ もやしのみそ汁	豚肉 大豆ミート 油揚げ	牛乳 わかめ 小松菜	玉葱 もやし キャベツ えのき米 小かぶ きゅうり	じゃが芋 パン粉 片栗粉 よ	油 バター ごま油 ごま	801 kcal 30.9 g 25.4 g 2.7 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す。いつもよりちょっとリッチなハンバーグです。 	
17 水	豚キムチしめん 	わかさぎの唐揚げ 野菜のナムル 雪見大福	豚肉 油揚げ	牛乳 わかさぎ 人参 にら ほうれん草	大根 長葱 えのき 白菜 もやし にんにく	めん 片栗粉 米粉 雪見大福	ごま油 油	891 kcal 33.2 g 26.8 g 2.7 g	諏訪湖の特産物として有名なわかさぎですが、近年漁獲量が減り、給食では青森産や秋田産を使う予定です。 	
18 木	カレーライス 	手作りルウのチキンカレー ツナサラダ アーモンドフィッシュ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ いりこ	人参 ピーマン ほうれん草	玉葱 生姜 にんにく りんご キャベツ きゅうり	米粉 小麦粉 砂糖 ごま	油 バター アーモンド ごま	843 kcal 33.8 g 23.7 g 2.1 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。 
19 金	キャラットパン 	マカロニグラタン キャベツのレモン和え 小松菜のスープ	鶏肉	牛乳 チーズ 小松菜	玉葱 しめじ 大根 キャベツ きゅうり 白菜 コーン レモン	パン マカロニ パン粉 小麦粉	バター 油	808 kcal 28.3 g 26.4 g 3.9 g	グラタンのおいしさは、クリーミーなホワイトソースと、こんがり焼けたチーズのお焦げ。焼き立て、熱々を召し上がれ。 	
22 月	古代米赤飯 	竹輪の磯辺揚げ 塩いかとキャベツの和え物 凍り豆腐のみそ汁	竹輪 塩いか 凍り豆腐	牛乳 青海苔	人参 小松菜 大根 長葱 えのき	キャベツ きゅうり じゃが芋 よ	ごま油	751 kcal 28.4 g 19.2 g 3.2 g	2月23日は富士見の日 よっちゃんばりの、うるち米・もち米・古代米を使った赤飯や、諏訪地域の郷土食を使った料理を出します。 	
23 火	天皇誕生日									
24 水	ソフトめん 	ミートソース フレンチサラダ 手作りスイートポテト	豚肉 大豆ミート 卵	牛乳 生クリーム 大豆ミート	人参 トマト缶 キャベツ にんにく 生姜 きゅうり	めん さつまいも 片栗粉 砂糖	オリーブ油 バター ごま	936 kcal 29.8 g 25.9 g 2.3 g	「また食べたい!」のリクエストに答えて、手作りスイートポテトの再登場です。前は芋が柔らかくなくて丸められませんでした。今回はどうでしょうか? 	
25 木	ご飯 	青大豆入りコロケ 海苔じゃこサラダ 白菜のそぼろ汁	ハム 青大豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 海苔 しらす	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 大根 きゅうり 白菜	米 片栗粉 パン粉 小麦粉 こんにゃく	油 ごま ごま油	882 kcal 29.7 g 28.6 g 3.0 g	青大豆は緑色の大豆の品種で、枝豆と似ていますが違います。大豆が成熟する前に収穫するのが枝豆ですが、青大豆は一般的な大豆とは違い、成熟してもきれいな緑色のままです。 
26 金	米粉パン 	オムレツ コーンサラダ ABCたまごスープ ソーダゼリー	卵	牛乳 人参 ほうれん草 小松菜	白菜 椎茸 キャベツ きゅうり コーン	パン 片栗粉 じゃが芋 マカロニ ソーダゼリー		794 kcal 34.1 g 24.1 g 3.4 g	3の4から全校のみなさんへ 洋食でそろえました。野菜がしっかりとれる献立にしました。楽しんで食べてください。	

☆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854kcal、たんぱく質31.6g、脂質26.0g、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、パセリ、小松菜、里芋*松本:長芋*飯田:しめじ*中野:えのき
*長野:もやし、みつば、卵、豚肉、鶏肉*千葉:人参、*宮崎:にら、きゅうり*茨城:ほうれん草、チンゲン菜*高知:生姜
*徳島:さつまいも*青森:にんにく、ごぼう*北海道:玉葱、じゃが芋、鮭*ベトナム:えび*インドネシア:えび、しらす

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

