



# 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。

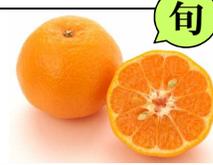
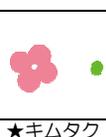
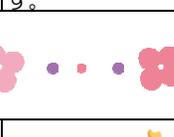
## 食生活ふりかえり チェック

- 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3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。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。ご理解をお願いいたします。

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「よっちゃぼり」の予定						栄養量				ひとことメモ	
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	脂質 g	食塩相当量 g		
曜日			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			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	油脂 種実類						
1 火	ご飯		★鶏ささみのレモン煮 苜わかめのサラダ 貝だくさんみそ汁	ささみ ちくわ 油揚げ	苜わかめ 牛乳	人参 小松菜	レモン果汁 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	米 芋 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	703 kcal	32.9 g	18.7 g	3.1 g	★人気メニューが出てくるよ★ 3年生のリクエスト献立から挙げてきたメニューを、2月・3月の献立に入れていきます。 ★マークがついています。お楽しみに～☆
2 水	カレー南蛮うどん		カレー南蛮うどんの具 わさび和え ★アップルパイ	豚肉 ツナ 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 椎茸 ねぎ キャベツ 子大豆もやし りんご レモン果汁	麺 小麦粉 砂糖 パイ生地	油	880 kcal	30.2 g	27.9 g	3.2 g	1人1/8玉のりんごを大きな鍋で煮て、パイ生地に包んで大人気のアップルパイを作ります。 甘酸っぱいりんごでさわやかにいただきます。
3 木	こしひかり		いわしの蒲焼き 磯和え さつま汁 福豆	いわし 鶏肉	のり 大豆 牛乳	チンゲン菜 小松菜 ほうれん草 人参	生姜 えのき ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 さつま芋 でん粉	油 ごま	797 kcal	33.4 g	21.8 g	2.2 g	3月1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 金	米粉パン		鶏肉のさっぱり煮 ナムル ミネストローネ 抹茶ミルクゼリー	鶏肉 ベーコン	寒天 生クリーム 牛乳	人参 トマト パセリ	生姜 もやし にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	油 ごま	808 kcal	36.0 g	31.1 g	3.4 g	3の1から全校のみなさんへ 和・洋・中いろいろな料理を組み合わせで考えました。野菜がしっかりとれる献立です。楽しんで食べてください。
7 月	こしひかり		みそだれチキン勝 大根と帆立のサラダ なるとのすまし汁 いよかん	鶏肉 ほたて なると	牛乳	ほうれん草	大根 玉ねぎ きゅうり しめじ いよかん	米 砂糖 小麦粉 パン粉 白滝	油	786 kcal	35.1 g	23.9 g	2.7 g	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!
8 火	前期選抜(給食はありません)													
9 水	海鮮ラーメン		海鮮ラーメンの具 華風サラダ ★豆腐ドーナツ	ほたて いか えび ささみ 豆腐 卵 きな粉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ たけのこ きくらげ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	麺 マロニー 小麦粉 砂糖	油	831 kcal	34.9 g	20.3 g	2.3 g	3年生のリクエスト給食の候補にあがっていた豆腐ドーナツを作ります。一つ一つスプーンで油に落として揚げていきます。
10	カレーライス		手作りルーのカレーライス	鶏肉	チーズ	人参	玉ねぎ 生姜	米	油	917 kcal				

10 木		シーザーサラダ いちご	ベーコン	牛乳	ピーマン	にんにく りんご レタス 水菜 きゅうり レモン果汁 いちご	小麦粉 クルトン 砂糖	バター	35.8 g 33.1 g 2.2 g	小麦粉を40℃炒め、 ルーをルウから手作りします。 50.7kgの玉葱は1時間以上 炒めて、甘みを引き出します。	
11 金	<b>建国記念の日</b>										
14 月		煮込みハンバーグ フレンチサラダ マカロニスープ ココアプリン	豚肉 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 もやし	米 パン粉 砂糖 マカロニ	油	940 kcal 37.6 g 32.0 g 2.4 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。
15 火		鯖の西京焼き 黄金あえ 野菜と厚揚げのみそ汁 ぼんかん	鯖 卵 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ えのき ねぎ ぼんかん	米 よ		704 kcal 34.4 g 19.4 g 2.3 g		旬 インドが原産地のぼんか ん。1月にも出しました が、もう一度旬の味をいた だきましょう。
16 水		豚キムチしめんの具 ★じゃが丸くん えびとわかめのサラダ	豚肉 油揚げ 卵 えび	チーズ わかめ 牛乳	にら 人参 小松菜	にんにく 白菜 大根 えのき ねぎ キャベツ	麺 砂糖 芋 でん粉	油	816 kcal 33.3 g 26.4 g 3.5 g		こちら、3年生のリクエスト 給食で候補にあがっていた 「じゃが丸くん」。心を込めて 作ります。
17 木		からあげ ABCサラダ 野菜スープ ソーダーゼリー	鶏肉	わかめ 牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 マカロニ 芋	油	778 kcal 27.0 g 27.4 g 2.8 g	<b>3の3から全校のみなさんへ</b> きつと、全校のみなさんも好きであろうメ ニューになりました☆もりもり食べてくださ い。	
18 金		シチューポットパイ カラフルサラダ 白菜スープ	鶏肉	バター 牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ 白菜 コーン きゅうり	パン 小麦粉 パイ生地	油	732 kcal 24.1 g 28.2 g 3.5 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♪
21 月		にじますの円揚げ(つぶらあげ) キャベツのピリ辛漬け 白菜のそぼろ汁 牛乳寒天	にじます 鶏肉	昆布 寒天 牛乳	人参 ほうれん草	生姜 キャベツ きゅうり 白菜	米 砂糖 こんにゃく でん粉	油	731 kcal 31.1 g 20.7 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 天の生産は今は最盛期♪
22 火		油揚げの肉詰め焼き 塩いかとキャベツの和え物 凍り豆腐のみそ汁	豚肉 鶏肉 卵 いか 油揚げ 凍り豆腐	チーズ 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのき	米 きび 砂糖 芋 パン粉 でん粉	ごま よ	781 kcal 36.1 g 27.0 g 3.1 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 水	<b>天皇誕生日</b>										
24 木		ねぎ塩チキン マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	豚肉 鶏肉 卵 ハム	ヨーグルト 牛乳	人参 かぼちゃ ほうれん草	生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ 白菜 大根	米 砂糖 マカロニ	油	707 kcal 34.9 g 23.7 g 2.4 g		ショートパスタには色々な 種類があります。今日は 「ツイストマカロニ」をサ ラダに入れます。
25 金		★ハムエッグ イタリアンサラダ ★オニオンスープ	卵 ハム	牛乳	パセリ 人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ レモン果汁	パン 砂糖	油	801 kcal 30.3 g 32.8 g 3.7 g		給食の揚げパンは、パン屋さん から届いたコッパンを給食室 で揚げて味付けしています。今 日は一番人気のココアです。
28 月		手作り春巻き 芋とくらげの中華和え わかめスープ	豚肉 かにかま 豆腐	ひじき わかめ	人参	生姜 たけのこ きくらげ もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ 水菜	米 芋 はるさめ 砂糖 小麦粉	油	738 kcal 23.4 g 24.5 g 2.2 g		大人気のジャンボ春巻き。 お店や冷凍食品とは違う給 食オリジナルの食べ応えあ る春巻きです。

☆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791kcal、たんぱく質32.4g、脂質25.8g、食塩相当量2.8g

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



**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、人参、大根、長ねぎ、大豆、にんにく、里芋、パセリ\* 富士見町: ほうれん草、ブルーベリー、椎茸  
\*飯田: しめじ\* 中野: えのきたけ\* 長野: もやし、卵、豚肉、鶏肉\* 群馬: チンゲン菜\* 千葉: 人参、かぶ\* 静岡: 七草  
\*愛知: キャベツ\* 宮崎: にら、きゅうり\* 茨城: せり、キャベツ、白菜、小松菜\* 高知: 生姜\* 香川: ブロッコリー\* 愛媛: ぼんかん  
\*青森: ごぼう、にんにく\* 北海道: 玉葱、じゃが芋、タコ\* 国内: いか\* チリ: 鯖

