



# 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月となったそうです。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6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、一年で使い切る単年度会計で運営しています。また、今年度は町から1食30円、補助をいただいています。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			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	
太字はカミカミメニュー や行事食など			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる					
日	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
曜日			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	食塩相当量 g			
3月	ご飯		いわしの蒲焼き そぼろ和え 白菜の味噌汁 福豆	いわし 卵 鶏肉 大豆	牛乳 ほうれん草 人参	生姜 白菜 キャベツ えのき ねぎ	米 でん粉 麩	油 砂糖	752 kcal 33.5 g 22.4 g 2.1 g			過ぎてしまいましたが、2月2日は節分の日。立春の前日、冬から春へ季節の変わり目の行事です。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火	豆腐とひき肉のあんかけ丼		豆腐とひき肉のあんかけ 小魚とチーズのサラダ キャラメルポテト	豚肉 豆腐 凍り豆腐	牛乳 かちり チーズ	人参 ピーマン 小松菜	生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖 でん粉 さつま芋	油 バター	858 kcal 30.9 g 31.7 g 2.3 g		小学校の大豆の学習で豆腐を作ったことを覚えていますか? 木綿と絹ごしの違いは何でしょう?
5水	野菜タンメン		肉団子のもち米蒸し キャベツのピリ辛漬け 野菜タンメンの汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳 昆布	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	麵 パン粉 もち米 砂糖	油	763 kcal 32.7 g 22.5 g 3.1 g		2月は「全国生活習慣病予防月間」です。健康な体には「運動・食事・睡眠」が大切。生活習慣も継続は力なりです!
6木	こしひかり		みそだれチキン勝 ひじきと蓮根のサラダ なるとのすまし汁 いよかん	鶏肉 卵 ツナ なると	牛乳 ほうれん草 ひじき	人参 キャベツ きゅうり 蓮根 コーン 玉ねぎ しめじ いよかん	米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく	油 マヨネーズ	800 kcal 37.5 g 23.1 g 3.0 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金	クロワッサン		スパゲッティオムレツ オニオンドレッシング 子かぶとベーコンのスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 パセリ プロコラー 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 椎茸 こかぶ	パン 砂糖 麵	油	720 kcal 26.8 g 43.0 g 3.3 g		クロワッサンは、フランス語で「三日月」という意味があります。バターが香るサクサクの食感が特徴です。
10月	前期選抜&スキー・スノボ教室(給食はありません)											
11火	建国記念の日											

12	すき焼きうどん	すき焼きうどんの具 なめたけ和え 南瓜ごまドーナツ	牛肉 卵	牛乳	人参 かぼちゃ	生姜 白菜 玉ねぎ <b>ねぎ</b> キャベツ きゅうり	麵 白滝 砂糖 小麦粉	油 バター ごま	869 kcal 29.8 g 28.7 g 2.7 g	 かぼちゃごまドーナツは、一つ一つ数を数えながら、油にドーナツ生地を落として揚げていきます。
13	ご飯	いかみりん 春雨サラダ 田舎汁	いか	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 きくらげ きゅうり 玉ねぎ <b>ねぎ</b>	米 芋 でん粉 砂糖 春雨 こんにゃく	油	708 kcal 28.0 g 17.2 g 2.7 g	みんな大好き「いかみりん」。濃いめの味付けは白いご飯と相性抜群！いかみりんをおかずにご飯をしっかり食べてね！ 
<b>♡バレンタインデー献立♡</b>										
14	カレーチーズトースト	カレーチーズトーストの具 ほうれん草と竹輪のサラダ ハートのマカロニスープ ココアプリン	豚肉 竹輪	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ほうれん草 小松菜	玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	油	730 kcal 30.1 g 25.5 g 3.5 g	 バレンタインに合わせて、ココアプリンを作ります。国によってバレンタインの文化が異なるので、ぜひ調べてみてください。
17	ご飯	油揚げの肉詰め焼き 和風サラダ 根菜のみそ汁 牛乳寒天	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ <b>ねぎ</b> もやし ごぼう きゅうり しめじ	米 砂糖 パン粉 こんにゃく 里芋	油	814 kcal 33.9 g 26.8 g 2.6 g	2月16日は寒天の日。2025年、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♪ 
18	えびピラフ	鶏肉の唐揚げ シーザーサラダ 春雨スープ ぼんかん	えび 鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 水菜 マッシュルーム こんにゃく レタス きゅうり しめじ ぼんかん	米 砂糖 でん粉 クルトン 春雨	バター 油 マヨネーズ	801 kcal 36.0 g 29.7 g 3.5 g	<b>3年3部リクエスト給食☆</b> デザートは、果物のぼんかんを組み合わせました。免疫カアップやコラーゲン生成に必要なビタミンCが含まれます。 
19	味噌ラーメン	味噌ラーメンの具 芋とくらげの中華和え 味噌ラーメンの汁 マーラーカオ	豚肉 ハム 卵	牛乳 ひじき 生クリーム	人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン キャベツ きゅうり	麵 芋 砂糖 小麦粉	油 ごま	819 kcal 29.5 g 23.9 g 2.6 g	馬拉糕(マーラーカオ)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。 
20	古代米赤飯	鯖の照焼き 塩いかとキャベツの和え物 じゃがもち汁	鯖 鶏肉 塩いか 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 椎茸 <b>ねぎ</b>	米 芋 きび 砂糖 でん粉	ごま	716 kcal 35.1 g 18.0 g 2.8 g	 <b>2月23日は富士見の日</b> よっちゃばりの、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。
21	丸パン	手作りコロッケ 野菜のマリネ 白菜のスープ	豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜	パン 芋 小麦粉 パン粉	油	759 kcal 27.5 g 30.3 g 2.9 g	さくさくほくほくの手作りコロッケは最後まで気を抜けません。お好みで、セルフバーガーにしてみてください。 
24	<b>23日 天皇誕生日の振替休日</b>									
25	ご飯	春巻き ほうれん草のごま醤油和え 中華卵スープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	生姜 もやし たけのこ きくらげ 玉ねぎ キャベツ えのき	米 春雨 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	714 kcal 24.5 g 21.2 g 2.6 g	 今年度最後の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。
26	春告げわかめきしめん	手作りかき揚げ あちゃら漬け 春告げわかめきしめんの汁	鶏肉 なると 卵	牛乳 わかめ ひじき	人参 椎茸 白菜 <b>ねぎ</b> ごぼう 玉ねぎ 大根 きゅうり 生姜	麵 砂糖 さつま芋 でん粉 小麦粉	油	763 kcal 27.0 g 19.3 g 3.0 g	5種類の食材を『かき』混ぜて『あげ』で、『かきあげ』を作ります。きしめんと一緒に食べましょう。 	
27	カレーライス	手作りルウのチキンカレー シャキシャキポテトサラダ いちご	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 大根 いちご	米 小麦粉 芋	油 バター	756 kcal 26.7 g 21.2 g 2.6 g	 小麦粉を40分炒めて、カレーをルウから手作りします。玉ねぎは1時間以上炒めて、甘みを引き出します。
28	米粉パン	マカロニグラタン ナムル ポトフ ソーダゼリー	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり 大根	パン 小麦粉 マカロニ 砂糖 芋	バター 油	880 kcal 34.8 g 31.4 g 3.9 g	ソーダゼリーは不動の人気デザート☆☆今年度最後の登場です。卒業生のみなさん、この味を忘れないでくださいね！ 

☆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778kcal、たんぱく質30.8g、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月は以下の通りでした。

- \*よっちゃばり: 米, 大根, 長ねぎ \*富士見町: 椎茸, ブルーベリー \*諏訪: えのき \*安曇野: えのきたけ \*飯田: しめじ
- \*長野: 卵, 豚肉, 鶏肉, りんご \*新潟: もやし \*群馬: ほうれん草 \*栃木: もやし \*千葉: 人参, かぶ, さつま芋
- \*埼玉: 里芋 \*静岡: パセリ \*愛知: キャベツ \*神奈川: 大根 \*茨城: 白菜, 蓮根, 小松菜 \*高知: 生姜, ピーマン, にら
- \*青森: ごぼう, にんにく \*北海道: 玉ねぎ, 芋, 鱈 \*宮崎: ブロッコリー, きゅうり, せり, 里芋 \*鹿児島: かぼちゃ
- \*チリ: 鮭 \*NZL: カゴカマス \*北太平洋: 鯨

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



しあわせバ1信州  
信州の幸せは、買って育む

