

# 2月(後半)献立表

今月の食育目標：食事と健康の関係を理解しよう

令和5年度  
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ☆	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる				
			1群 肉魚卵豆類	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 穀類芋類砂糖	6群 油脂類			
15 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	791 kcal	<b>食育目標</b> 今月の食育目標は「食事と健康の関係を理解しよう」です。今はもちろん、将来の健康のために食事・運動・休養は大切です。主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事を1日3食しっかり食べるようにしましょう。また、生活リズムも大切です。平日・休日関係なく毎日同じ時間に食べられると理想的ですね。今月は給食を通して食事と健康の関係を理解し、自分の食を見直してみよう。	
		牛乳&小魚&ソフール(レモン)		牛乳,小魚					41 g		
		あじの竜田揚げ	あじ	ヨーグルト(レモン味)				でんぷん	米油		20 g
		チキンサラダ	チキンオイル漬け	わかめ	水菜,にんじん	キャベツ					2.6 g
		吉野汁	鶏ささみ		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,えのきたけ		でんぷん,しらたき			
16 金	○	抹茶揚げパン						コッパパン,砂糖	米油		825 kcal
		牛乳		牛乳							35 g
		タンドリーチキン	鶏もも肉	ヨーグルト		レモン果汁		砂糖			33 g
		キャベツのさっぱりサラダ			水菜	キャベツ,だいこん,コーン,レモン果汁			オリーブ油,白ごま		3.7 g
		玉ねぎのスープ	ベーコン		にんじん,パセリ,こまつな	たまねぎ,ねぎ			オリーブ油		
19 月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	775 kcal		
		牛乳&小魚&いちご		牛乳,小魚		いちご					31 g
		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉								27 g
		切り干し大根のサラダ		焼きのり	水菜,にんじん	切干だいこん,キャベツ		三温糖	マヨドレ		2.8 g
		じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ,ねぎ		じゃがいも			
20 火	○	中華麺						中華麺			759 kcal
		牛乳&いよかん		牛乳		いよかん					37 g
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ	あおのり				はなごころも	米油		20 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,糸寒天	水菜	キャベツ,コーン		砂糖	油		3.8 g
		みそラーメンスープ	豚ひき肉,ほたて,フレーク,みそ		にんじん	しょうが,ねぎ,にんにく,たまねぎ,はくさい,もやし,たけのこ,コーン			油,ごま油		
21 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	765 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚							34 g
		白身魚の甘酢あんかけ	ホキ		にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,たまねぎ		でんぷん,砂糖	米油,油		23 g
		生ひじきのサラダ		生ひじき	にんじん,水菜	キャベツ		じゃがいも,砂糖	マヨドレ		2.6 g
		きのこの沢煮椀	豚もも肉		こまつな	えのきたけ,しめじ,なめこ,ねぎ					
22 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	751 kcal		
		牛乳&小魚&デコパン		牛乳,小魚		デコパン				34 g	
		厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ,鶏ひき肉					三温糖,でんぷん		22 g	
		ほうれん草のツナ和え	ツナ		ほうれん草	もやし,キャベツ,レモン果汁		砂糖		2.5 g	
		豚汁	豚もも肉,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ		こんにゃく,じゃがいも	油		
26 月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	801 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						25 g	
		手作りコロッケ	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ,コーン		じゃがいも,はなごころも,パン粉,三温糖	米油	22 g	
		フレンチサラダ			水菜,にんじん	キャベツ,コーン		砂糖	オリーブ油	2.6 g	
		ABCスープ	ウインナー		にんじん,こまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ		じゃがいも,ABC,マカロニ	オリーブ油		
27 火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	794 kcal		
		ハヤシライス	豚もも肉	生クリーム	にんじん,パセリ	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,エリンギ,セロリ			油	34 g	
		牛乳&小魚&いよかん		牛乳,小魚		いよかん				24 g	
		2色豆	大豆,薄大豆					でんぷん,砂糖	米油	1.6 g	
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	にんじん	キャベツ,だいこん,コーン,レモン果汁		砂糖			
28 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	785 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						33 g	
		ヤンニョムチキン	鶏もも肉			にんにく		小麦粉,でんぷん,砂糖	米油,ごま油	27 g	
		パンサンスー	錦糸卵,チキンオイル漬け		にんじん	キャベツ,きゅうり		はるさめ,砂糖	ごま油	2.5 g	
		わかめスープ	鶏むね肉,木綿豆腐	わかめ		しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ					
29 木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	760 kcal		
		牛乳&小魚&いちご		牛乳,小魚		いちご				36 g	
		さけのマスタード焼き	さけ						マヨドレ	24 g	
		切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ,油揚げ		にんじん,さやいんげん	切干だいこん		三温糖	油	2.9 g	
		小松菜と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,こまつな	だいこん,えのきたけ,ねぎ					

### 2月の果物

2月はいろいろなかんきつ類が旬を迎えます。種や皮があってもかったり、酸味があっても苦手という人もあるかと思いますが、旬のかんきつ類はビタミンが豊富でかぜの予防や疲労回復などに効果があります。ぜひいろいろな種類や味を楽しんでください。

献立は都合により変更します。