

今月のテーマ①・・・食生活を見直そう

小学校・中学生と中学生の
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金	
エネルギー	666 kcal		667 kcal		666 kcal	
食塩相当量	1.8 g		2.0 g		1.8 g	
献立と配膳の図	1 日 節分献立 五自きんぴら いわしのごまがらめ ごはん 湯葉入りすまし汁		2 日 ぼんかん 海藻サラダ ひよこ豆入りドライカレー ナン 玉子スープ			
あかの食品	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆		牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆		牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆	
きいろの食品	ごはん 米油 さとう ごま		ごはん じゃがいも でんぷん 米油		ナン じゃがいも でんぷん 米油	
みどりの食品	れんこん だいこん にんじん		玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ		玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ	
エネルギー	666 kcal		667 kcal		666 kcal	
食塩相当量	1.8 g		2.0 g		1.8 g	
献立と配膳の図	5 日 ヨーグルト おかか和え ごま焼肉 ごはん 根菜の呉汁		6 日 じゃこと小松菜のサラダ ユーリンチー ごはん みそコーンスープ		7 日 五自豆 さばの塩麹焼き ごはん わかめのみそ汁	
あかの食品	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆		牛乳 豚肉 わかめ みそ 鶏肉		牛乳 わかめ 油揚げ みそ さば	
きいろの食品	ごはん 米油 さとう ごま		ごはん 米油 さとう		ごはん じゃがいも さとう	
みどりの食品	れんこん だいこん にんじん		玉ねぎ もやし にんじん		だいこん にんじん 長ねぎ	
エネルギー	666 kcal		667 kcal		666 kcal	
食塩相当量	1.8 g		2.0 g		1.8 g	
献立と配膳の図	8 日 小魚いもけんぴ キャベツの中華和え かに玉 甘酢あんかけ ごはん ワンタンスープ		9 日 きざみ和え 厚揚げの肉みそがけ ごはん あさり青菜のみそ汁			
あかの食品	牛乳 豚肉 なたね かに玉		牛乳 あさり みそ 厚揚げ		牛乳 あさり みそ 厚揚げ	
きいろの食品	ごはん ワンタン 米油 さとう		ごはん でんぷん 大豆油 さとう		ごはん でんぷん 大豆油 さとう	
みどりの食品	にんじん チンゲン菜 もやし		こまつな にんじん 長ねぎ		こまつな にんじん 長ねぎ	
エネルギー	666 kcal		667 kcal		666 kcal	
食塩相当量	1.8 g		2.0 g		1.8 g	
献立と配膳の図	12 日 振替休日 キムウの花 メンチカツ ごはん 生姜みそ豚汁		13 日 ルレクチェゼリー フレンチサラダ チキンと青大豆のカレー (煮ごはん)		14 日 炒り豆腐 赤魚の塩焼き ごはん 野菜たっぷりみそ汁	
あかの食品	牛乳 豚肉 豆腐 みそ		牛乳 鶏肉 青大豆 豆乳		牛乳 豚肉 みそ 赤魚 豆腐	
きいろの食品	ごはん じゃがいも 大豆油		ごはん じゃがいも ルウ 米油		ごはん 米油 さとう	
みどりの食品	だいこん にんじん しょうが		玉ねぎ にんじん しょうが		キャベツ こまつな しめじ	
エネルギー	666 kcal		667 kcal		666 kcal	
食塩相当量	1.8 g		2.0 g		1.8 g	
献立と配膳の図	15 日 マセドアンサラダ ハンバーグ トマトソース コッパン 大豆入り野菜スープ		16 日 マセドアンサラダ ハンバーグ トマトソース コッパン 大豆入り野菜スープ			
あかの食品	牛乳 大豆 ベーコン わかめ		牛乳 大豆 ベーコン わかめ		牛乳 大豆 ベーコン わかめ	
きいろの食品	ごはん 米油 さとう		ごはん 米油 さとう		ごはん 米油 さとう	
みどりの食品	もやし にんじん エリンギ		もやし にんじん エリンギ		もやし にんじん エリンギ	

生活習慣病予防月間 食生活を見直そう!

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかり。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

どっちを選ぶ? ファストフードのメニュー

A

B

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまう。ファストフードを利用するときは、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。裏面の「食品の3グループ」も参考にしましょう。

※文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定、平成28年6月一部改正。

今月のテーマ②・・・食べ物のはたらき

小学校中学年と中学生の
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	19日 げんえんあい こんだて ひ 「減塩愛ティア献立」の日	20日	21日 てんじんこうこんだて 天神講献立	22日	23日 てん のう たん じょう び 天皇誕生日
エネルギー	小 596 kcal 中 682 kcal	小 563 kcal 中 690 kcal	小 634 kcal 中 769 kcal	小 666 kcal 中 864 kcal	
食塩相当量	小 1.4 g 中 1.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.2 g	
献立と配膳の図	はるみ 鶏ちゃんこスープ シャキシャキそばろ丼 (麦ごはん)	すき昆布の炒め煮 いかのマヨネーズ焼き ごはん 車麩のみそ汁	天神講のり 梅マヨ和え かつおフライ こくうまダレ ごはん 塩とり汁	ごま和え 豆のかき揚げ 米粉めん 五目かき玉汁	天皇誕生日 
あかの食品	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 豚肉	牛乳 車麩 鶏肉 みそ いか あおのり 昆布 打ち豆 油揚げ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ かつおフライ ハム のり	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ 豆のかき揚げ	
きいろの食品	麦ごはん 米油 さとう	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう 米油	ごはん 米油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	米粉めん 大豆油 ごま さとう	
みどりの食品	キャベツ にんじん しいたけ えのきたけ 長ねぎ こまつな しょうが さやいんげん 切干大根 たけのこ 玉ねぎ はるみ	にんじん 長ねぎ えのきたけ こまつな	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン 梅ペースト	えのきたけ にんじん 長ねぎ しいたけ 山菜ミックス ほうれん草 もやし	
	26日	27日	28日	29日	今月の予定 20日(火)～22日(木) 吉中2年生、分中2年生なし
エネルギー	小 582 kcal 中 704 kcal	小 609 kcal 中 742 kcal	小 623 kcal 中 751 kcal	小 617 kcal 中 712 kcal	
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	
献立と配膳の図	磯香和え 里芋と豚肉の炒め煮 ごはん 打ち豆入りみそ汁	煮菜 子持ちししゃも天ぷら わかめごはん 豆乳仕立ての野菜汁	大豆ふりかけ 切干の焼きそば風炒め おからコロッケ ごはん 鮭入り石狩汁	ひじきマリネ ローストチキン 春色ピラフ 白いんげん豆の豆乳ポタージュ	今月の予定 20日(火)～22日(木) 吉中2年生、分中2年生なし
あかの食品	牛乳 豆腐 油揚げ 打ち豆 みそ 豚肉 かまぼこ のり	牛乳 わかめ 厚揚げ 豚肉 みそ 豆乳 子持ちししゃも 油揚げ 打ち豆	牛乳 鮭 みそ おからコロッケ 豚肉 あおのり 大豆ふりかけ	牛乳 ハム ベーコン 豆乳 ローストチキン ひじき ツナ	
きいろの食品	ごはん 米油 さといも さとう ごま油 でんぷん	ごはん さつまいも 天ぷら粉 大豆 米油	ごはん 大豆油 米油	ごはん 米油 じゃがいも ルウ さとう	
みどりの食品	しめじ こまつな だいこん にんじん 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし	ごぼう はくさい にんじん 長ねぎ チンゲン菜	だいこん にんじん キャベツ しめじ コーン 長ねぎ 切干大根 もやし 青ピーマン	コーン パセリ 玉ねぎ にんじん 白いんげん豆 キャベツ きゅうり	

Instagramで「つぼめの給食」配信中!



TSUBAME.KYUSHOKU

知ってる?そろってる? 3つのグループの食べ物とはたらき



勉強や運動をする
力になります。

食べ物には、それぞれはたらきがあります。健康な
体のために、3つのグループの食品を毎日まんべん
なく食べましょう。



じょうぶな筋肉や血、
骨をつくれます。



～2月21日は天神講献立です～
新潟には、2月25日に天神様(菅原道真)をまつる「天神講」という行事があります。学問の神様である天神様を飾ってお参りや習字、勉強をします。燕市では、天神様をかたどった砂糖菓子をお供えする家庭も多いです。21日の給食は「天神講献立」。天神様である、道真公が好んだと言われている「梅」を取り入れた献立にしました。



ウイルスやばい菌から体を守ったり、
おなかの中をきれいにしたりします。

バランスの良い食事は、いろいろな食品を食べることが大切です。
どんな食品を組み合わせて食べたらよいか、給食を参考にしましょう。

副菜

野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるものとなる食品)などを多く使ったおかず

主菜

肉や魚、たまごや大豆製品(おもに体をつくるものとなる食品)などを多く使ったおかず

主食

ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもととなる食品)

