

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 | <p>1 日 節分献立</p> <p>五自きんぴら いわしのごまがらめ</p> <p>ごはん 湯葉入りすまし汁</p> | | <p>2 日</p> <p>ぼんかん 海藻サラダ ひよこ豆入りドライカレー</p> <p>ナン 玉子スープ</p> | | | |
| 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 米油 さとう ごま | | ごはん 米油 さとう ごま | |
| みどりの食品 | れんこん だいこん にんじん | | れんこん だいこん にんじん | | れんこん だいこん にんじん | |
| 献立と配膳の図 | <p>5 日</p> <p>ヨーグルト おかか和え ごま焼肉</p> <p>ごはん 根菜の呉汁</p> | | <p>6 日</p> <p>じゃこと小松菜のサラダ ユーリンチー</p> <p>ごはん みそコーンスープ</p> | | <p>7 日</p> <p>五自豆 さばの塩麹焼き</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p> | |
| 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 ごま | | 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 | |
| 献立と配膳の図 | <p>12 日 振替休日</p> | | <p>13 日</p> <p>キムウの花 メンチカツ</p> <p>ごはん 生姜みそ豚汁</p> | | <p>14 日</p> <p>ルレクチェゼリー フレンチサラダ</p> <p>ごはん チキンと青大豆のカレー</p> | |
| あかの食品 | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | | 牛乳 鶏肉 青大豆 豆乳 ハム | | 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 | |
| 献立と配膳の図 | <p>15 日</p> <p>炒り豆腐 赤魚の塩焼き</p> <p>ごはん 野菜たっぷりみそ汁</p> | | <p>16 日</p> <p>マセドアンサラダ ハンバーグ トマトソース</p> <p>ごはん コッパン 大豆入り野菜スープ</p> | | | |
| あかの食品 | 牛乳 豚肉 豆腐 赤魚 | | 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 | キャベツ こまつな しめじ | | キャベツ こまつな しめじ | | キャベツ こまつな しめじ | |

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」配信中心!



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。

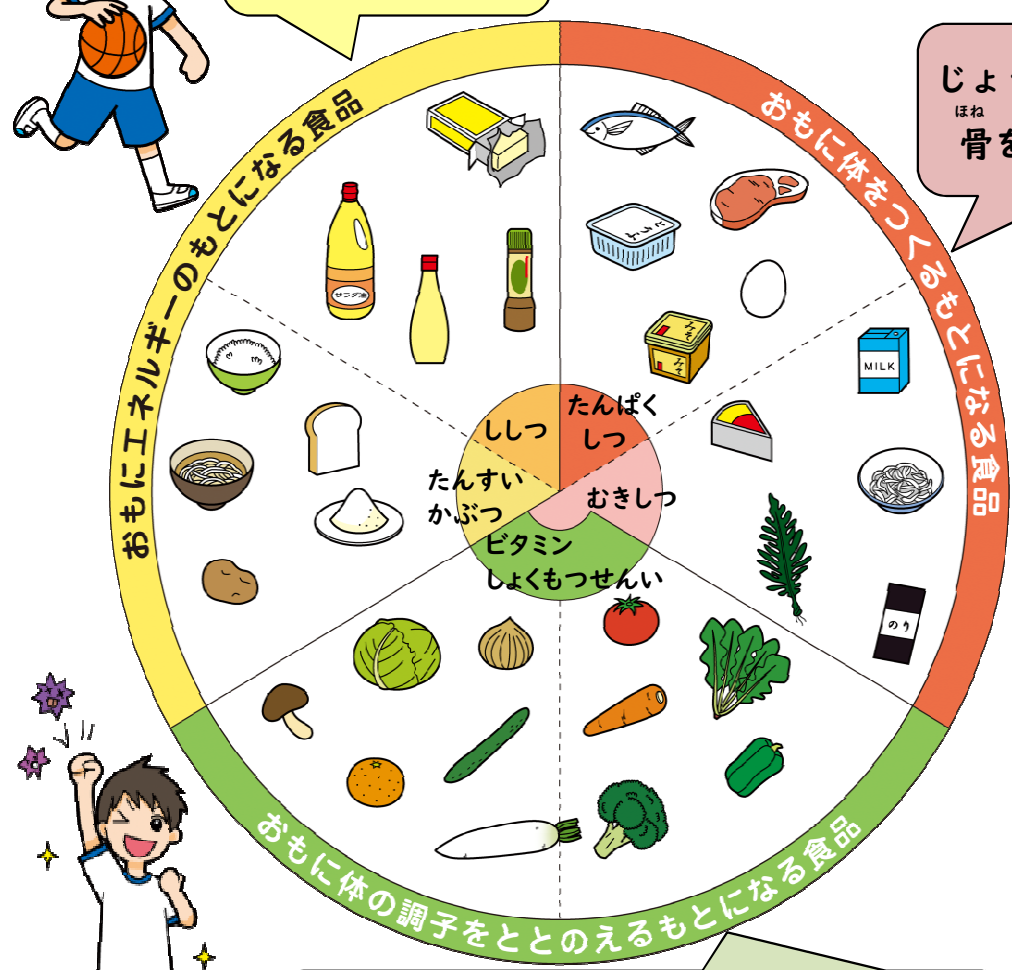
食べ物には、それぞれはたらきがあります。健康な
体のために、3つのグループの食品を毎日まんべん
なく食べましょう。



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)

