



<目標> 食べものと健康について考えよう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる			働く力のもと			体の調子を整える			指導内容
		(赤)	(黄)	(緑)	(赤)	(黄)	(緑)	(赤)	(黄)	(緑)	
1 金	ごはん 牛乳 846kcal カミカミごぼう汁 ソフトカレイフライ しぐれ昆布 まんてん黒豆	油揚げ さつま揚げ 豆腐 鶏肉 かれい 黒大豆 昆布	植物油 パン粉 小麦粉 白絞油 砂糖 ごま	にんじん 小松菜 長ねぎ	食べものの好き嫌いについて 好き嫌いをしていますか？						
4 月	むぎごはん 牛乳 889kcal ほたてカレー 福神漬 フルーツカクテル	牛乳 ほたて 豚肉 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 植物油 バター、砂糖 三温糖	にんじん、玉ねぎ しょうが、いんげん 大根、なす、しそ れんこん、なた豆 黄桃、パイナップル、みかん	平成29年の旭川市の残滓調査で、学校給食を「時々残すことがある」「いつも残す」と回答した人の理由で最も多かったのは、「嫌いなものがあるから」でした。						
5 火	米粉小コッペパン 麦芽豆乳 850kcal 焼きそば 春巻(2) ミニトマト(3) アーモンド&カシュー	麦芽豆乳 えび いか 豚肉 ひじき	パン 焼きそば 植物油 でんぷん 砂糖 アーモンド カシューナッツ	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ グリンピース ミニトマト	好きな給食 嫌いな給食 1位 ラーメン 野菜の料理 2位 揚げパン 魚介の料理 3位 カレーライス スープ・汁物						
6 水	麦入りわかめご飯 牛乳 837kcal 炒り豆腐 白菜のおひたし 冬みかん	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 鶏卵	麦ごはん ごま 三温糖 植物油	にんじん 玉ねぎ グリンピース 白菜 みかん	成長期に嫌いなものを食べずにいると、栄養が偏り、病気にかかりやすくなったり、体がつかれやすくなります。成長期は将来の自分の体を作る大切なときです。病気やケガの少ない体にするには小中学生のときに好き嫌いを直す努力をしましょう。						
7 木	米粉バターパン 牛乳 914kcal 洋風五目豆 ポイルドソーセージ(2) アスパラ添え ノンオイル香味和風ドレッシング ラ・フランスシャーベット	牛乳 大豆 鶏肉 ウインナー	パン じゃがいも 植物油 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん アスパラ ラ・フランス	好き嫌いをなくすには・・・						
8 金	ごはん 牛乳 885kcal 実だくさん汁 にしん生姜煮 りんご	牛乳 豆腐 みそ にしん	ごはん さといも 三温糖 こんにゃく	大根 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ りんご ごぼう しょうが	● 少しずつ食べるところから始めましょう。 ● 成長期の体に必要な栄養を知りましょう。 ● 食べ物や食事を作ってくれる人に感謝の気持ちをもちましょう。 ● みんなと一緒に楽しく食べましょう。 ● 運動して、お腹をすかせましょう。 ● 食事のすぐ前におやつやジュースを食べたり飲むのはやめましょう。						
12 火	小ごはん 牛乳 775kcal しっぽうどん 竹輪の米粉揚げ(2) バナナ	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ 鶏卵 青のり	ごはん うどん 三温糖 米粉 白絞油	大根 にんじん 長ねぎ ごぼう れんこん バナナ	「五感」を意識して食べましょう 嫌いな食べ物でも、いつのまにか食べられるようになることもあるので、嫌いなものは1口食べることが大切です。また、『五感』を刺激する食べ方を育てることで、食べ物のおいしさを感じやすくなります。						
13 水	発芽玄米ごはん 牛乳 861kcal 肉豆腐 海藻サラダ 冬みかん 浜炊きいわし(2)	牛乳 豆腐 牛肉 ひじき 茎わかめ 昆布 いわし	発芽玄米ごはん しらたき 黒砂糖 三温糖 ごま油 砂糖	しめじ いんげん 水菜 もやし しょうが	五感の意味を線で結んでみましょう						
14 木	給食はありません										
15 金	ごはん 牛乳 850kcal 豆ジャガのカレー風味 切り乾し大根のナムル ココアワッフル	牛乳 大豆 豚肉 鶏卵	ごはん じゃがいも、しらたき 三温糖、黒砂糖 植物油、ごま油、ラー油	玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 ほうれん草							

正解:1-オ、2-ア、3-イ、4-エ、5-ウ

*2月の中学生の平均栄養価は カロリー830kcal、たんぱく質31.7g、脂質23.9g、食塩2.8g、カルシウム415mg、マグネシウム120mg、鉄分5.1mg、亜鉛 3.8mg、ビタミンB1 0.49mg

ビタミンB2 0.61mg、ビタミンA 285RE(レチノール)、ビタミンC33g、食物繊維5.7g

*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

・・・新メニュー・行事食



<目標> 食べものと健康について考えよう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる			働く力のもと			体の調子を整える			指導内容
		(赤)			(黄)			(緑)			
18 月	むぎごはん 牛乳 865kcal ポークハヤシライス 福神漬 フルーツのゼリーあえ	牛乳 豚肉 生クリーム	麦ごはん じゃがいも 植物油 バター 砂糖	玉ねぎ, にんじん マッシュルーム グリーンピース, トマト 大根, なす, しそ ぶどう果汁 みかん, パイン	<h2 style="text-align: center;">食べものと健康について</h2> <p style="text-align: center;">けんこう</p> <h3 style="text-align: center;">生活習慣病に注意!</h3> <p>食事, 運動, 休養・睡眠と深いかわりがある 病気を生活習慣病といいます。 糖分, 脂肪分, 塩分などのとり過ぎ, 不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると発病しやすくなります。 生活習慣病は, 「糖尿病, 高血圧, 歯周病」などの病気があり, これらの病気は, 脳や心臓の重症な病気を引き起こす原因となるため, 予防が大切です。</p>						
19 火	ごはん 牛乳 794kcal 芋もち汁 五目きんぴら 納豆	牛乳 油揚げ みそ 納豆 さつま揚げ 豚肉	ごはん 三温糖 じゃがいも でんぷん, 砂糖 こんにゃく ごま, 植物油	大根 にんじん ごぼう ほうれん草							
20 水	ごはん 牛乳 827kcal 生揚げと豚肉の炒め煮 おひたし いよかん	牛乳 生揚げ 豚肉	ごはん 三温糖 黒砂糖 植物油 ごま	玉ねぎ にんじん 枝豆 もやし いよかん							
21 木	揚げパン 牛乳 813kcal ワタンスープ オムレツ ヨーグルト	牛乳 きな粉 豚肉 つと 鶏卵 ヨーグルト	パン アーモンド 三温糖 白絞油 ワタンスープ 砂糖	にんじん しいたけ 長ねぎ トマト							
22 金	ごはん 牛乳 803kcal 煮合わせ さばゴマ焼き 木耳のり/りんご	牛乳 焼きちくわ がんもどき さば	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 黒砂糖	にんじん 大根 いんげん りんご 木耳							
25 月	ごはん 牛乳 816kcal 八宝菜 黒豚シューマイ(2) わかめ佃煮	牛乳 豚肉 えび 大豆 いか わかめ うずら卵	ごはん 三温糖 ごま でんぷん 植物油 小麦粉	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 きくらげ たけのこ しょうが	<p>熱や力のもとになる</p> <p>ごはん, パン, めん, いもなど</p> <p>体をつくる</p> <p>肉, 魚介類, 卵, 大豆, 牛乳など</p> <p>体の調子をととのえる</p> <p>野菜, 果物など食べものは働きにより「3つのグループ」に分けられます。3つのグループが偏らないで入ると健康的な食事に近づきます。</p>						
26 火	ソフトフランスパン 牛乳 855kcal クラムチャウダー 国産豚肉メンチカツ ベジタブルソテー ブルーベリージャム	牛乳 あさり 脱脂粉乳 生クリーム 豚肉	パン じゃがいも バター, 小麦粉 コーン, 白絞油 ラード, パン粉 植物油, 小麦粉	玉ねぎ にんじん パセリ とうもろこし グリーンピース ブルーベリー							
27 水	ごはん 牛乳 742kcal 小松菜のふわふわ卵汁 さんま鯉節煮 オレンジ	牛乳 鶏卵 さんま かつお節	ごはん パン粉 でんぷん ごま 砂糖, 大豆油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ オレンジ							
28 木	ごはん 牛乳 722kcal 豚肉と芋の南蛮煮 辛子和え 大豆ふりかけ りんご	牛乳 豚肉 みそ 大豆 のり	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 植物油	にんじん ごぼう グリーンピース チンゲン菜 もやし りんご	<p>当てはまるものに○をつけてみましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 毎日8時間以上、睡眠をとっている。 <input type="checkbox"/> 好き嫌いがなく、給食は完食している。 <input type="checkbox"/> おやつを食べるときには、時間や量を決めている。 <input type="checkbox"/> 糖分, 脂肪, 塩分をとり過ぎないように気をつけている。 <input type="checkbox"/> 毎日体を動かして遊んだり, 運動している。 <p>○が多くつくほど, 体に良い生活習慣がしっかりできています。</p>						

*2月の中学生の平均栄養価は カロリー830kcal, たんぱく質31.7g, 脂質23.9g, 食塩2.8g, カルシウム415mg, マグネシウム120mg, ビタミンB1 0.49mg 鉄分5.1mg 亜鉛 67.9mg
 ビタミンB2 0.61mg ビタミンA 285RE(レチノール), ビタミンC33g 食物繊維5.7g *学校行事, 物資の都合で献立が変更となる場合があります

…新メニュー・行事食