



給食指導資料 2021年 2月<15日~26日>

<目標> 食べものと健康について 東広北小学校



曜	献立	働く力のもと (黄)	血・肉・骨をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)
15 月	むぎごはん/牛乳	むぎごはん	牛乳	玉ねぎ, にんじん, グリンピース 大根, ほうれん草, にんじん 664kcal
	豆ジャガのカレー風味	じゃがいも, しらたき, 三温糖, 黒砂糖, 植物油	大豆, 豚肉	
	切り干し大根のナムル	ごま, 三温糖, ごま油, ラー油	のり	
	味付け海苔			
16 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	大根, にんじん, 長ねぎ, ごぼう, れんこん バナナ 641kcal
	しっぽうどん	うどん, 三温糖	鶏肉, 油揚げ	
	竹輪の米粉揚げ	米粉, 白絞油	竹輪	
	バナナ			
17 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	長ねぎ 玉ねぎ, たけのこ, しょうが いよかん 818kcal
	みど汁	じゃがいも	わかめ, みそ	
	牛丼	しらたき, 三温糖, 黒砂糖, 植物油	牛肉 (道産牛肉給食提供事業)	
	いよかん			
18 木	ソフトフランスパン/牛乳	パン	牛乳	白菜, チンゲン菜, たけのこ, にんじん, しいたけ, 長ねぎ 691kcal
	えびと米粉すいとんの中華スープ	米粉, 白玉粉, ごま油	脱脂粉乳, えび	
	若鶏のごま照り焼き		若鶏のごま照り焼き	
	フレンチフライドポテト ブルーベリージャム	フライドポテト, 白絞油 ブルーベリージャム		
19 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	にんじん, 大根, いんげん 649kcal
	煮合わせ	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	焼きちくわ, がんもどき	
	さんまかつお節煮		さんまかつお節煮	
	ビタミンふりかけ	ビタミンふりかけ		
22 月	ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, いんげん 福神漬 みかん, パイン 726kcal
	ほたてカレー	じゃがいも, 小麦粉, 植物油, バター	ほたて (無償提供), 豚肉, 牛乳	
	福神漬			
	フルーツのゼリーあえ	ぶどうゼリー		
24 水	麦入わかめご飯/牛乳	麦ごはん, ごま	わかめ 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース 白菜, にんじん りんご 659kcal
	炒り豆腐	三温糖, 植物油	豆腐, 豚肉, 卵	
	白菜のおひたし			
	りんご			
25 木	米粉丸コッペ切込みパン/牛乳	パン	牛乳	玉ねぎ, にんじん, パセリ キャベツ, 黄ピーマン, 赤ピーマン 659kcal
	クラムチャウダー	じゃがいも, バター, 小麦粉, マーガリン	あさり, 牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	
	国産豚肉メンチカツ	白絞油	国産豚肉メンチカツ	
	温野菜(パプリカ入り) パック中濃ソース	ソース		
26 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	大根, にんじん, 長ねぎ, 玉ねぎ, ごぼう いよかん 654kcal
	実だくさん汁	里芋, こんにゃく	豆腐, みそ	
	さばごま焼き		さばごま焼き	
	いよかん			



食べものと健康について



自分の生活習慣を見直そう。



生活習慣病を防ごう!

塩分のとり過ぎに気をつけよう

◆「生活習慣病」とは

大人になってから、長年の悪い生活習慣を変えることはとても難しいものです。
糖分や脂肪、塩分のとりすぎ睡眠不足や運動不足を続けると糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすいため
子どもの時から食事・運動・睡眠など、健康的な生活習慣を身につけることが、とても大切です。

栄養バランスのよい食事



適度な運動



十分な休養・睡眠



◎ 栄養バランスの良い食事と規則正しい生活習慣を心がけましょう。

◆ お塩クイズ!!

Q 塩はとりすぎると、生活習慣病など病気の原因になります。なるべく塩をひかえるために、どんな食べ方をすればよいでしょう。よいと思う方の言葉に丸をつけましょう。

- ① ラーメンやうどんなどの麺類の汁は全部 [飲む・飲まない]。
- ② しょうゆやソースなどの調味料は、 [すこしだけ使います・たくさん使います]。



答え ① 飲まない ② すこしだけ使います

☆2月の中学年の平均栄養価は カロリー666kcal、たんぱく質25.9g、脂質20.8g、食塩2.3g、カルシウム364mg、鉄3.0mg マグネシウム90mg、ビタミンB1:0.39mg

ビタミンB2:0.55mg ビタミンA 215RE(レチノール)、ビタミンC30g 食物繊維4.4g *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