



給食指導資料 2024年 2月<16日~29日>

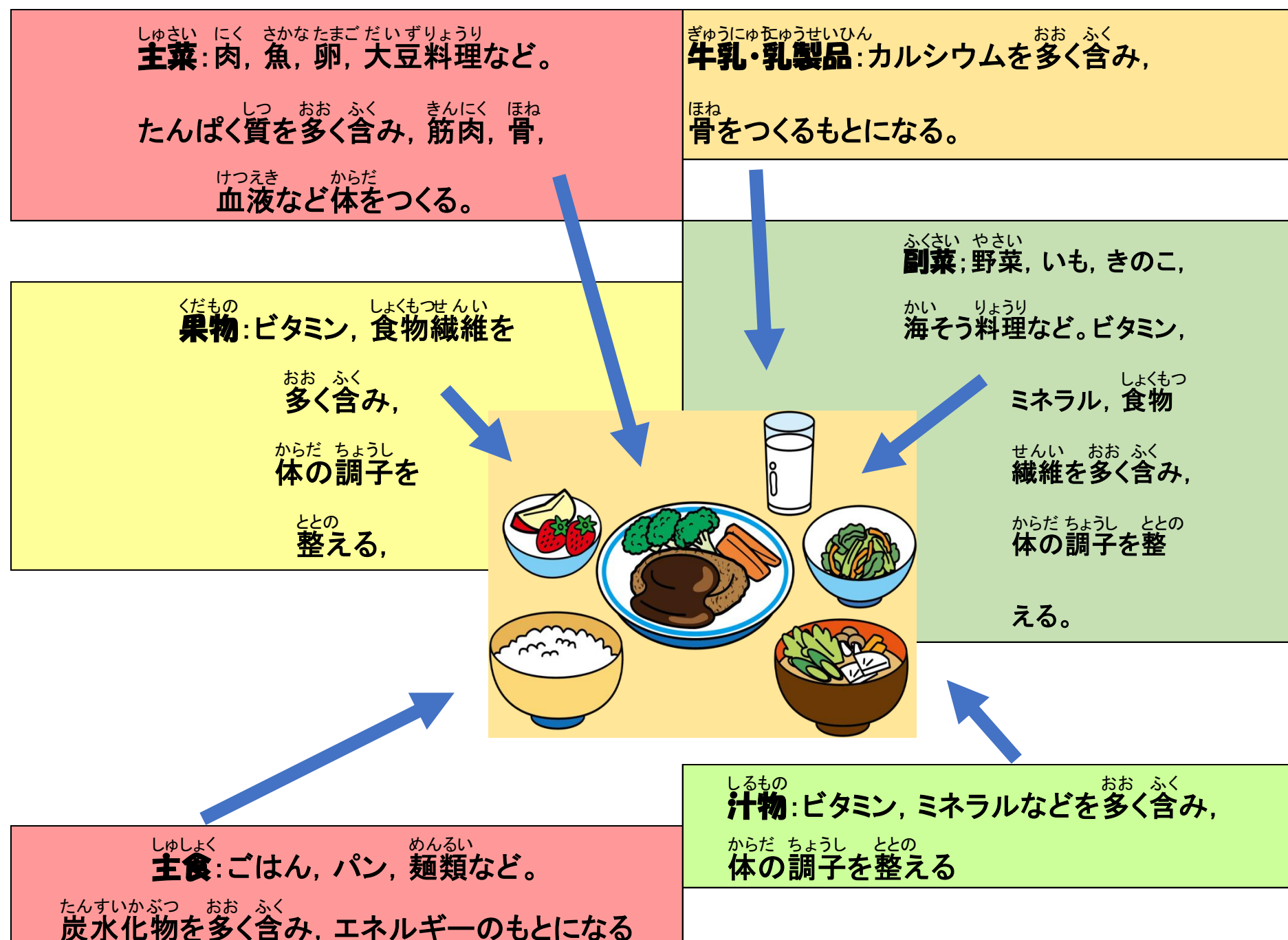


＜目標＞ 食べものと健康について考えよう 末広北小学校

日曜	こんだて	はたら ちから き 働く力のもと (黄)	ち にく ほね あか 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちょうし との みどり 体の調子を整える (緑)
16 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐チゲ	しらたき, ごま油	ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, にんじん, 白菜, しめじ, 長ねぎ
	もやしのナムル 575kcal	ごま油		もやし, にんじん, ほうれん草
19 月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	たまごカレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	うずら, たまご, ぶたにく, ぎゅうにゅう	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, トマト, グリンピース
	福神漬 735kcal			福神漬
20 火	フルーツのゼリーあえ	ぶどうゼリー		みかん, パイン
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豚肉と芋のしょうが煮	じゃがいも, こんにやく, ごま油, 三温糖	ぶたにく, 豚肉	小ねぎ, えだまめ, しょうが
21 水	ブロッコリーのごまあえ609kcal	ごま, 三温糖		ブロッコリー, もやし, にんじん
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	のっぺい汁 579kcal	こんにやく, じゃがいも, でんぷん	や, あぶら, こうや, とうふ, 高野豆腐	ごぼう, にんじん
22 木	豚肉のカラフルソテー	植物油, でんぷん, 三温糖	ぶたにく, 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, 枝豆, しょうが
	米粉丸コッパ切込みパン/牛乳	パン	牛乳	
	エビボールスープ		えびボール, 豆腐	にんじん, 白菜, 長ねぎ, しいたけ
26 月	チキンカツ	小麦粉, パン粉, 白絞油	とりにく, たまご, 鶏肉, 卵	キャベツ
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	八宝菜	さんおんとう, でんぷん, 植物油	ぶたにく, 豚肉, えび, いか, うずら, たまご	たまご, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 白菜, たけのこ, きくらげ
27 火	コーン焼売 (2) 604kcal			コーン焼売
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐と豚肉のみそ炒め	アーモンド, ごま油, 三温糖	とうふ, ぶたにく, 豆腐, 豚肉, みそ	にんじん, ピーマン, たけのこ, しいたけ
28 水	切干大根と海そうの和え物	ごま油, 三温糖	ひじき, わかめ, 昆布	だいこん, 大根, もやし, にんじん
	バナナ 656kcal			バナナ
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
29 木	けんちん汁	じゃがいも, こんにやく, 植物油	とうふ, とりにく, 豆腐, 鶏肉	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ
	さつま揚げの煮物	こんにやく, 三温糖	さつま揚げ	にんじん, わらび, ぜんまい, たけのこ, えのき茸, きくらげ
	りんご 596kcal			りんご
29 木	米粉バターパン/牛乳	パン	牛乳	
	スノーホワイトシチュー	米粉, じゃがいも, 植物油	ぎゅうにゅう, とりにく, 牛乳, 鶏肉	たまご, 玉ねぎ, かぶ, 白菜, カリフラワー
	アジフライ 641kcal	白絞油	アジフライ	ブロッコリー

食べものと健康について

毎日元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事をとることが必要です。バランスをとるためのものさしとして「主食」「主菜」「副菜」の3つを基本に料理の組み合わせをそろえる方法があります。また、その3つに汁物、乳製品(牛乳等)、果物を加えると、よりよい食事になります。



減塩を意識していますか？

塩分はさまざまな食べ物にかくれており、おいしく食べられるように味をつける欠かせないものです。また、血液や消化液などに溶けて、健康を保つ大切な働きをしていますが、とり過ぎると体に悪い影響を与えます。表は塩分を減らすポイントです。できそうなものに○をつけてみましょう。

調味料を使い過ぎないようにする	調味料はかけるよりも少量つけるようにする	ラーメンやうどんなどの汁は残す
インスタント食品やレトルト食品など、塩分の高い食品は、食べる回数を減らす	ハムやソーセージ、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は、食べ過ぎないようにする	
おやつは量を決めて食べ過ぎないようにする	コンビニやスーパーのおにぎり、お弁当などは、「食塩相当量」の表示を確認して、塩分をとり過ぎないようにする	

★旭川市民の塩分摂取量は、男女ともに多いことがわかっています。日ごろから塩味の濃い食べ物に注意しましょう。

☆2月中学年の平均栄養価は カロリー629kcal、たんぱく質27.1g、脂質19.9g、食塩2.3g、カルシウム357mg、鉄3.0mg、亜鉛 3.0mg、マグネシウム95mg、

ビタミンA 212RE(レチノール) ビタミンB1, 0.41mg、ビタミンB2 0.51mg、ビタミンC 26mg、食物繊維 5.9g * 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