



給食指導資料 2022年 2月<1日~14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	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)
1 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	しっぽくうどん	うどん, 三温糖	鶏肉, 油揚げ	大根, にんじん, 長ねぎ, ごぼう, れんこん
	竹輪の米粉揚げ	米粉, 白絞油	焼きちくわ, 卵, のり	
	バナナ 621kcal			バナナ
2 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	八宝菜	三温糖, でん粉, 植物油	豚肉, えび, いか, うずら卵	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 白菜, たけのこ, きくらげ
	黒豚焼売(2)		黒豚焼売	
	抹茶大豆 667kcal		大豆	
3 木	ソフトフランスパン/牛乳	パン	牛乳	
	ニョッキ(手作り)のクリーム煮	米粉, マッシュポテト, 植物油	ベーコン, 牛乳	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ
	トッパフランク		トッパフランク	
	ミニトマト(2)			ミニトマト
4 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	生揚げのマーボー炒め	三温糖, 植物油, でん粉	生揚げ, 豚肉, 大豆, みそ	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが, しいたけ
	辛子和え(青梗菜)			チンゲン菜, もやし
	冬みかん 650kcal			冬みかん
7 月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	ほたてカレー	じゃがいも, 小麦粉, 植物油, バター	ほたて, 豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, いんげん
	福神漬 727kcal			福神漬
	フルーツのゼリーあえ	ぶどうゼリー		みかん, パイン
8 火	米粉小コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	焼きそば	焼きそば, 植物油	豚肉	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
	チキンナゲット (2)	白絞油	チキンナゲット	
	枝豆 615kcal			枝豆
9 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐千切	しらたき, ごま油	豚肉, 豆腐, みそ	ごぼう, にんじん, 白菜, しめじ, 長ねぎ
	おひたし 572kcal	ごま		もやし
	パックごま塩(ふりかけ)		ごま	
10 木	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	鶏ちゃんこ汁	こんにゃく, 里芋, ごま, 植物油	鶏肉, 油揚げ, 大豆, みそ	大根, にんじん, 白菜, 長ねぎ, ごぼう, しょうが
	ホッケフライ		ホッケフライ	
	りんご 646kcal			りんご
14 月	麦入わかめご飯	麦ごはん	わかめ	
	セレクトドリンク		セレクトドリンクの日です。 コーヒー牛乳・麦茶・ブドウジュース・野菜ジュース・ジョアの中から1本選んだものが出来ます	
	そばろ煮	じゃがいも, 植物油, 三温糖, 黒砂糖	豚肉	しょうが, にんじん, とうもろこし, グリンピース
	切り干し大根のナムル	ごま, 三温糖, ごま油, ラー油		大根, ほうれん草, にんじん

食べものの好き嫌いについて

毎日元気に過ごすためには、バランスのとれた食事が大切です。



なぜ、いろいろな食べものを食べるの？

私たち人間の体は、食べものを食べることで、動いたり、考えたり、元気に生活することができます。同じものばかり食べて栄養がたよってしまうと体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることはできません。1日3回の食事で食べているいろいろな食べものから栄養をもらって、元気な体をつくっています。



◎ 好き嫌いなく食べて元気な体をつくろう！！

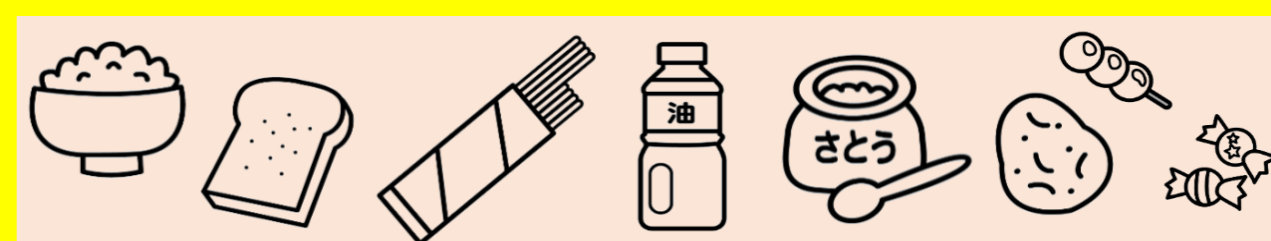
食べものは「エネルギーになる」、「体をつくるもとになる」、「体の調子を整える」の働きにより、3つのグループに分かれます。好き嫌いが多いと、このバランスがくずれてしまいます。苦手なものも、まずは一口食べるようにして、3つの働きそれぞれまんべんなくとりましょう。



食べものの3つの働き

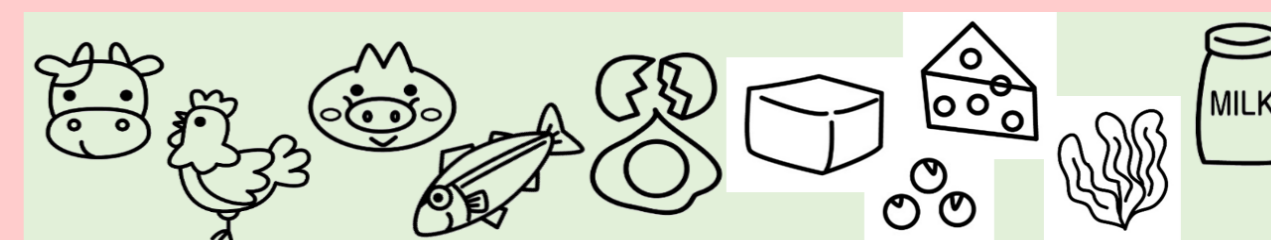
◎ 黄のグループ

おもにエネルギーのもとになる食べもの



◎ 赤のグループ

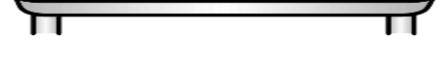
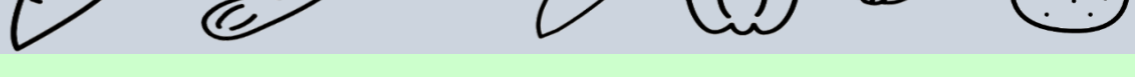
おもに体をつくるもとになる食べもの



◎ 緑のグループ

おもに体の調子を整えるもとになる食べもの



日 曜	献立	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 ととの みどり 体の調子を整える (緑)
				

☆2月の中学年の平均栄養価は カロリー646kcal、たんぱく質26.1g、脂質20.0g、食塩2.3g、カルシウム361mg、鉄 3.4mg、マグネシウム91mg、ビタミンA228RE(レチノール)ンB₁0.48mg、ビタミンB₂ 0.5mg、ビタミンC25g、食物繊維5.8g、亜鉛3.1mg * 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