

給食指導資料 2025年 2月<17日～28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 働く力のもと（黄）	ち く ほ ね 血・肉・骨をつくる（赤）	からだ ちやうし ととの 体の調子を整える（緑）
17 月	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	たまごカレー	じゃがいも、小麦粉、バター	うずら卵、豚肉、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しょうが、トマト、グリーンピース
	福神漬			福神漬
	二色フルーツ 685kcal			パイン、みかん
18 火	小ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	きざみきつねうどん	うどん、三温糖	油揚げ	長ねぎ、ほうれん草
	竹輪の磯辺揚げ(1.2年1個/3年～2個)	小麦粉、白絞油	焼きちくわ、青のり	
	バナナ 652kcal			バナナ
19 水	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐のオイスターソース煮	植物油、三温糖、でんぷん	豆腐、豚肉	ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく
	にしんおろし煮 663kcal		にしんおろし煮	
	米粉バターパン／牛乳	パン	牛乳	
20 木	ミネストローネ	植物油、マカロニ	ベーコン	ピーマン、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト
	チーズポテト	じゃがいも、三温糖、バター	牛乳、チーズ	
	アーモンド 597kcal	アーモンド		
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
21 金	豚肉と芋のしょうが煮	じゃがいも、こんにゃく、ごま油、三温糖	豚肉	小ねぎ、しょうが、枝豆
	切り干大根と海そうの和え物 605kcal	ごま油、三温糖	ひじき、茎わかめ、昆布	大根、もやし、にんじん
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	けんちん汁	じゃがいも、こんにゃく、植物油	豆腐、鶏肉	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ
25 火	和風さんぴら包み焼き		和風さんぴら包み焼き	
	りんご 624kcal			りんご
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	具だくさん豆乳豚汁	「減塩メニューの日」豆乳とだしのコクで、みその塩分を減らしています。うす味の習慣は将来の健康に大切です(下記の読み物をご覧ください)	豚肉、油揚げ、豆乳、みそ	白菜、大根、にんじん、しめじ、とうもろこし
26 水	さばしょうが煮		さばしょうが煮	
	オレンジ 667kcal			オレンジ
	米粉丸コッパ切込みパン／牛乳	パン	牛乳	
	クラムチャウダー	じゃがいも、バター、小麦粉	あさり、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、パセリ
27 木	チキンカツ	小麦粉、パン粉、白絞油	とりにく、たまご、鶏肉、卵	
	温野菜（ソース和え）665kcal			キャベツ
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	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、グリーンピース
28 金	春雨サラダ 587kcal	春雨、三温糖、ごま油	茎わかめ	みずな、水菜、もやし

食べものと健康について

高齢化がすすむ日本では、「人生100年時代」に向けて、生がいにわたる健康づくりが重要です。

栄養バランスが整った食事

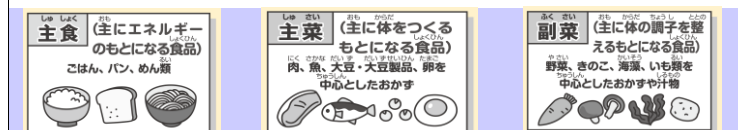
「減 塩」について

私たちの体は食べもので作られ、活動しています。元気に過ごすためには栄養バランスが整った食事が大切です。バランスをとる方法として、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえる方法があります。

旭川市の調査で、旭川市民(成人)は塩分をとりすぎていることがわかっています。塩分のとりすぎは様々な病気につながり、子どもの頃から薄味に慣れていくことがとても大切です。

(2月26日に減塩した給食を提供します)

減 塩 の 工 夫



※食事、運動、睡眠などの生活習慣が関係する病気を「生活習慣病」といいます。生活習慣を大人になってから変えるよりも、子どもの頃から「早寝 早起き 朝ごはん」など正しい生活習慣を身に付けていくことが心身の健康に大切です

★2月中学年の平均栄養価は カロリー638kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.7g、食塩2.3g、カルシウム363mg、鉄3.0mg、亜鉛3.0mg、マグネシウム92mg、

ビタミンA226RE(レチノール) ビタミンB0.38mg、ビタミンB2 0.51mg ビタミンC31mg 食物繊維6.1g * 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