


	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>1</p> <p>ふくさい副菜 / しゅさい主菜</p> <p>しゅしょく主食 / しるもの汁物</p> <p>シャーマンポテト / ハンバーグケチャップ</p> <p>チョコチップパン / 野菜たっぷりスープ</p> <p>1年生なし</p>	<p>2</p> <p>ラーメン / 生揚げ入りサラダ</p> <p>ごはん / わかめスープ</p> <p>6年生なし</p>	<p>3</p> <p>ごしき五色あえ / いわしのしょうが煮</p> <p>ごはん / ちゃんこ汁</p> <p>せつぶんこんだて</p>	<p>4</p> <p>きりほしだいこん / ごろっと大豆フライ</p> <p>そぼろごはん / なめこのみそ汁</p> <p>5年生なし</p>	<p>赤</p> <p>主に体を作るものになる食品</p> <p>ベーコン ぶたにく ぎゅうにく 牛乳</p>	<p>赤</p> <p>主に体を作るものになる食品</p> <p>いわし たまご かまぼこ ちくわ とりにく だいず 牛乳</p>
	<p>赤</p> <p>主に体の調子を整えるものになる食品</p> <p>にんじん ほうれん草 パセリ たまねぎ キャベツ コーン</p>	<p>赤</p> <p>主に体の調子を整えるものになる食品</p> <p>にんじん たら ほうさい もやし キャベツ ねぎ えのき</p>	<p>赤</p> <p>主に体の調子を整えるものになる食品</p> <p>ほうれん草 にんじん キャベツ ねぎ ほうさい ごぼう</p>	<p>赤</p> <p>主に体の調子を整えるものになる食品</p> <p>にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ なめこ</p>	<p>赤</p> <p>主にエネルギーのもとになる食品</p> <p>チョコチップパン ジャがいも パター</p>	<p>赤</p> <p>主にエネルギーのもとになる食品</p> <p>こめ さとう あぶら ごま</p>
	<p>黄</p> <p>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p> <p>632kcal/26.7g/2.7g</p>	<p>黄</p> <p>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p> <p>670kcal/28.2g/2.1g</p>	<p>黄</p> <p>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p> <p>628kcal/27.3g/2.0g</p>	<p>黄</p> <p>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p> <p>700kcal/28.0g/2.5g</p>	<p>黄</p> <p>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p> <p>640kcal/29.1g/2.1g</p>	<p>黄</p> <p>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p> <p>646kcal/25.2g/1.9g</p>
	<p>栄養価</p>	<p>栄養価</p>	<p>栄養価</p>	<p>栄養価</p>	<p>栄養価</p>	<p>栄養価</p>
	<p>7</p> <p>ポテトサラダ / タンドリーチキン</p> <p>ごはん / むかわわたまごスープ</p> <p>2年生なし</p>	<p>8</p> <p>ささみの梅サラダ / がんもどきそぼろあん</p> <p>さつまいもごはん / さけのじりかす汁</p> <p>2年生なし</p>	<p>9</p> <p>てつく手作りアップルパイ / かんてん寒天サラダ</p> <p>中華めん / タンメンスープ</p> <p>4年生なし</p>	<p>10</p> <p>おかかあえ / さんまのかばや蒲焼き</p> <p>ごはん / のっぺい汁</p> <p>4年生なし</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>赤</p> <p>とりにく ハム ベーコン たまご チーズ ヨーグルト 牛乳</p>
<p>赤</p> <p>とりにく がんもどき さけ みそ 牛乳</p>	<p>赤</p> <p>ぶたにく なると とりにく わかめ 牛乳</p>	<p>赤</p> <p>さんま ハム とりにく かまぼこ 牛乳</p>	<p>赤</p> <p>とりにく たまご だいず ツナ とろろ みそ 牛乳</p>			
<p>緑</p> <p>にんじん パセリ きゅうり キャベツ たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんじん こまつな だいこん キャベツ ごぼう ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんじん たら キャベツ きゅうり メンマ リんご かんてん</p>	<p>緑</p> <p>にんじん きぬぎや こまつな れんこん たけのこ しいたけ</p>			
<p>黄</p> <p>こめ ジャがいも マヨネーズ</p>	<p>黄</p> <p>こめ さつまいも だいこん キャベツ ごぼう ねぎ</p>	<p>黄</p> <p>ちゅうかめん こむぎこ さとう あぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ さといも あぶら ごま</p>			
<p>栄養価</p> <p>640kcal/29.1g/2.1g</p>	<p>栄養価</p> <p>651kcal/30.0g/2.7g</p>	<p>栄養価</p> <p>613kcal/25.1g/3.3g</p>	<p>栄養価</p> <p>646kcal/25.2g/1.9g</p>			
こんだて	<p>14</p> <p>ごぼう昆布漬 / デザート</p> <p>チャーハン / 煮菜の中華卵スープ</p>	<p>15</p> <p>ツナコーンサラダ / きなこあげパン</p> <p>豚肉と大豆のトマト煮込み</p>	<p>16</p> <p>コーンとわかめのサラダ / さばのカルーてや照り焼き</p> <p>ごはん / さわにわん沢菜焼</p>	<p>17 毎月19日は食育の日</p> <p>煮菜 / とり鶏つくね梅ソース</p> <p>ごはん / たら汁</p> <p>しょういくの日こんだて</p>	<p>18</p> <p>まめ いる豆とマカロニのサラダ / さんまのさけの西京焼き</p> <p>ごはん / さつま汁</p>	<p>赤</p> <p>ぶたにく たまご なると とりにく こんぶ 牛乳</p>
	<p>赤</p> <p>ぶたにく ツな ぶたにく だいず あさり チーズ 牛乳</p>	<p>赤</p> <p>さば ぶたにく かまぼこ わかめ 牛乳</p>	<p>赤</p> <p>とりにく とうろ あぶらあげ うちまめ たら みそ 牛乳</p>	<p>赤</p> <p>とりにく とうろ あぶらあげ うちまめ たら みそ 牛乳</p>		
	<p>緑</p> <p>にんじん たいな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん</p>	<p>緑</p> <p>にんじん フロccoliー たまねぎ キャベツ コーン</p>	<p>緑</p> <p>にんじん きぬぎや たけのこ えのき ごぼう キャベツ くだもの</p>	<p>緑</p> <p>ピーマン にんじん だいこん ほうさい ねぎ うめ</p>		
	<p>黄</p> <p>こめ デザート あぶら ごま</p>	<p>黄</p> <p>コッパパン さとう ジャがいも あぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ はるさめ さとう あぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ さとう</p>		
	<p>栄養価</p> <p>691kcal/25.4g/2.6g</p>	<p>栄養価</p> <p>689kcal/28.6g/2.2g</p>	<p>栄養価</p> <p>685kcal/25.6g/2.2g</p>	<p>栄養価</p> <p>684kcal/32.5g/2.7g</p>		



いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆 4(金)	レンズ豆 22(火)	いんげん豆 18(金)	ひよこ豆 18(金)
---------	------------	-------------	------------

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の出雲崎産

みそ

梅干し

みそ

しょくいく 食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和4年2月
出雲崎小学校

三寒四温という言葉を知っていますか。三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなると言われています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かい物を食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

＜今月の給食目標＞

健康によい食生活について知ろう

子どもの生活習慣病が増えています。



生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気を言い、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。



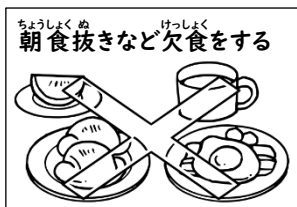
生活習慣は大人になってから気を付ければ、いいんじゃないの？

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形作られます。一度身についた生活習慣を、大人になってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。

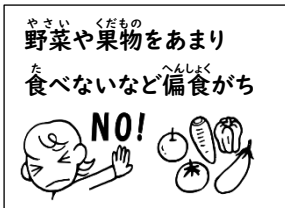
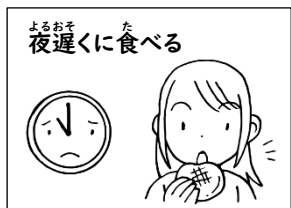


大丈夫ですか？あなたの食習慣

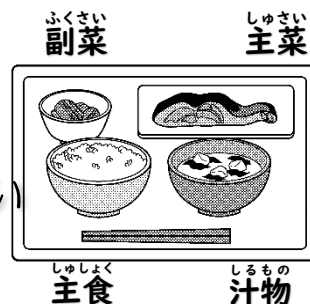
食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。当てはまるものがある場合は、食生活を見直してみましょう。



1日3食規則正しく！



バランスよい食事を！



第3回

2月9日(水)～15日(火)

ハッピーライフウィーク

朝ごはんをしっかりと食べよう
～朝ごはんの効果～

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日取る習慣をつけることが大切です。



体温が上昇
体が元気に活動するよ！

脳にエネルギー補給
集中力がアップするよ！



腸を刺激
腸の調子がよくなるよ！