

	月	火	水	木	金
こんだて	<p><b>大豆からできる食品</b></p> <p>おから 豆腐 納豆 しょうゆ</p> <p>油揚げ 生揚げ(厚揚げ) みそ</p> <p>いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。</p>	<p>豆乳</p>	<p>こんげつ 今月は、さまざまな姿に変身した大豆をたくさん取り入れています。どこに含まれているかを考えながら食べましょう。</p>	<p>1</p> <p>ごはん かつぶの昆布あえ</p> <p>スタミナやきにくどん (はつがげんまいり) ごはん・やきにくどんのぐ</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>2</p> <p>おからサラダ いわしのかばやき</p> <p>ごはん こんさい こんじゆ 根菜の呉汁</p> <p>せつぶん給食 節分給食</p>
赤				ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご こんぶ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう いわし おから チーズ ツナ とうふ ぶたにく だいず とうにゅう
緑				もやし たまねぎ にんじん にかが きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ ほんかん	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ いちご
黄				こめんはつがげんまい さとう あぶら ごま じゃがいも	こめ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ ごま
栄養価				631kcal/25.7g/2.3g	782kcal/30.1g/2.3g
こんだて	<p>5</p> <p>フルーツポンチ ポテトフレンチサラダ</p> <p>ナン キーマカレー</p>	<p>6</p> <p>プリン</p> <p>たいこん 大根 おかかあえ</p> <p>ますみそ マヨネーズ チーズゆき</p> <p>ごはん かつたま汁</p>	<p>7</p> <p>がんべい かりかりカリフラワー</p> <p>ちゅうか ゆで中華めん</p> <p>たんたんめん 担々麺 スープ</p>	<p>8</p> <p>ごもく 五目ひじき ぎげさいきょうゆ 鮭西京焼き</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>9</p> <p>かんてん 華天サラダ たれかつ</p> <p>ごはん ゆばいり すましじゆ</p>
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム	ぎゅうにゅう ます チーズ かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの だいず	ぎゅうにゅう さけ だいず ひじき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひれかつ きわかめ とりにく ゆば なた
緑	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん ルレクチェ リんご バイン	たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきたけ ほうれんそう	にんじん もやし パプリカ ちんげんさい ねぎ にかたけのこ カリフラワー かんべい	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり しいたけ ねぎ ほうれんそう
黄	ナン あぶら じゃがいも ゼリー さとう	こめ マヨネーズ ごま	めん あぶら でんぶん ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう
栄養価	597kcal/24.7g/2.5g	780kcal/33.8g/2.2g	687kcal/27.7g/2.7g	632kcal/30.3g/2.3g	625kcal/28.4g/1.9g
こんだて	<p>12</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p>13</p> <p>ほかれんそう サラダ アクアパツツ</p> <p>チョコチップパン わふう和風クリームシチュー</p>	<p>14</p> <p>としき 五色あえ</p> <p>あつあげと さといもの にくみそがらめ</p> <p>ごはん しおこうじ スープ</p>	<p>15</p> <p>せとが パンサンスー</p> <p>キムチチャーハン かにたまスープ</p>	<p>16</p> <p>うまキャベツ くるまぶと やさいのあげ</p> <p>ごはん なめこじゆ</p>
赤		ぎゅうにゅう たい あさり ツナ ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく たまご ハム とうふ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かに とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ふ こんぶ わかめ とうふ
緑		トマト たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ れんこん フロッコー	たまねぎ にかが にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ しいたけ こまつな	にんじん ねぎ はくさい きゅうり キャベツ ちんげんさい きくらげ ねぎ せとが	かぼちゃ れんこん キャベツ きゅうり だいこん なめこ ねぎ
黄		チョコチップパン あぶら さとう マカロニ さといも パター	こめ あぶら さとう でんぶん さといも じゃがいも	こめ はつがげんまい あぶら ごま さとう じゃがいも はるさめ	こめ でんぶん あぶら さとう
栄養価		714kcal/33.2g/2.4g	644kcal/25.2g/2.2g	591kcal/22.7g/2.0g	659kcal/24.3g/1.9g
こんだて	<p>19</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>こまつな サラダ ささみチーズフライ</p> <p>ささえのたきこみ おこわ</p> <p>かべらんはん 神楽蜜入り ぼかぼかじゆ</p>	<p>20</p> <p>きりぼし だいこん ナポリタン</p> <p>てづくりハンバーグ オニオンソース</p> <p>ごはん ほうれんそうとたまごのスープ</p>	<p>21</p> <p>てづくりアツプルパイ コロコロソテー</p> <p>ソフトめん ミートソース</p>	<p>22</p> <p>みかんゼリー</p> <p>きりざい しゃもんのいそべでんぶら 2ほん</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>23</p> <p><b>天皇誕生日</b></p> <p>ふくさい しゃい 副菜 主菜</p> <p>しゅじゆく しろもの 主食 汁物</p>
赤	のむヨーグルト ささえ あぶらあげ だいず ササミチーズフライ ツナ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう しゃも なたう ひじき あおりのちくわん がんもどき こんぶ うずらたまご	
緑	にんじん こまつな キャベツ はくさい だいこん	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう えのきたけ	セロリ にんじん たまねぎ カリフラワー フロッコー リんご マッシュルーム	にんじん こまつな だいこん みかん	
黄	こめ もちこめ さとう あぶら さといも	こめ さとう あぶら あぶら じゃがいも	めん あぶら さとう パイ	こめ てんぷら あぶら ごま さといも	
栄養価	680kcal/29.5g/2.0g	696kcal/29.3g/2.0g	702kcal/28.3g/2.1g	680kcal/28.4g/2.0g	
こんだて	<p>26</p> <p>たくあん あえ はるまき</p> <p>ごはん とうふのちゅうか煮</p>	<p>27</p> <p>はるまき ハムとたまごのサラダ</p> <p>きなこあげパン ポークビーンズ</p>	<p>28</p> <p>しょうゆフレンチ いかのころめや香味焼き</p> <p>ごはん あぶらぶのたまごとじ</p>	<p>29</p> <p>おこめのタルト</p> <p>のりすあえ とりにくのからあげ</p> <p>ごはん どさんこじゆ</p>	<p>いずちゅう ねん せつぶん給食 出中3年リクエスト給食</p>
赤	ぎゅうにゅう ほうれんそう とうふ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう きなこ たまご ハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう いか ハム あぶら たまご かつまほこ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく のり なた	主に体を作るものとなる食品
緑	きゅうり だいこん にんじん ちんげんさい ねぎ はくさい しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ フロッコー トマト はるまき	ねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ にかが	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ コーン	主に体の調子を整えるものとなる食品
黄	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ばん あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ でんぶん あぶら じゃがいも パター タルト	主にエネルギーのもととなる食品
栄養価	701kcal/22.0g/2.0g	646kcal/28.9g/2.2g	618kcal/32.0g/2.0g	812kcal/31.8g/2.1g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)

★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



毎月19日は  
「食育の日」

令和6年2月  
出雲崎小学校

<今月の給食目標>  
**自分の健康を考えた食事をしよう。**

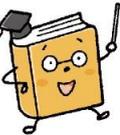


がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。  
食事を運動、睡眠などの生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するために、できることを考えましょう。



**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いい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



**糖尿病**  
インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

生活習慣病予防のために  
できそうなことから始めましょう!

**高血圧症**  
血圧が高くなる病気。目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞等を引き起こします。

**脂質異常症**  
血中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

目標例  
・野菜をたくさん食べる  
・間食の量を今までより減らす  
・ゲームは1日30分までにする  
・朝のウォーキングをする など

食生活振り返りチェック

- 朝ごはんは毎日食べている
- 間食は時間と量を決めている
- よくかんで食べている
- ごはんなどの穀類をしっかり食べている
- 栄養バランスに気を付けている
- 野菜料理は1日5皿以上食べている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている



今月の行事  
**節分**  
どうして節分に豆をまくの？  
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。  
節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



大豆レンジャー  
変身だ！  
助けてー大豆レンジャー！

豆腐レッド  
納豆ブルー  
みそグリーン

しょうゆピンク  
油揚げオレンジ  
豆乳イエロー

まだまだいるよ  
変身しすぎ