

2月の給食目標は「寒さに負けない体づくり」

令和6年度 第605号



# 学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金																					
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																				
<b>3</b> ちらし寿司		<b>4</b> ごはん 味噌おでん		<b>5</b> 茹でスパゲティ		<b>6</b> コッペパン キャベツスープ		<b>7</b> ごはん じゃがいもとうふ 豆腐の味噌汁																					
<b>すまし汁</b>		<b>親子だし巻</b>		<b>岩のリクリーム スパゲティ</b>		<b>ポークフランク</b>		<b>黄金豚の 生姜焼き</b>																					
<b>鮭チーズカツ</b>		<b>おひたし</b>		<b>ハッシュポテト</b>		<b>小袋ケチャップ</b>		<b>無限！ ほうれん草!!</b>																					
<b>節分福豆</b>		<p><b>2月分の給食費の口座振替日は 2月28日(金)です。</b></p> <p>※残高不足にご注意下さい</p> <p><b>塩分・脂質平均栄養価は</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギーKcal</th> <th>塩分g</th> <th>脂質g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低学年</td> <td>631</td> <td>2.3</td> <td>20.2</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>673</td> <td>2.5</td> <td>20.8</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>710</td> <td>2.6</td> <td>21.4</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>779</td> <td>3.0</td> <td>22.7</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年	631	2.3	20.2	中学年	673	2.5	20.8	高学年	710	2.6	21.4	中学生	779	3.0	22.7	<b>12</b> 茹でうどん		<b>13</b> スライスパン オニオンスープ		<b>14</b> 麦入りごはん	
	エネルギーKcal			塩分g	脂質g																								
低学年	631			2.3	20.2																								
中学年	673	2.5	20.8																										
高学年	710	2.6	21.4																										
中学生	779	3.0	22.7																										
<b>10</b> 鮭わかめごはん		<p><b>イベント食「東小6年生考案献立」</b></p> <p>(低)699 (中)745 (高)793 (中学)852</p> <p>低21.8 中23.3 高24.5 中学26.5</p> <p>わかめ、鮭、食塩、還元水あめ 砂糖、昆布エキス 酵母エキスパウダー【鮭】</p> <p>大根、刻み揚げ、長ねぎ かつおだし、みそ</p> <p>豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、砂糖 粒状植物性たん白、パン粉、食塩 しょうゆ、香辛料、小麦粉 コーンフラワー 植物油【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】</p>		<b>かき揚げ</b>		<b>春雨サラダ</b>		<b>ケーマカレー</b>																					
<b>大根の味噌汁</b>				<b>さつまいももち</b>		<b>南瓜果コロッケ</b>		<b>ハート入り フルーツゼリー和え</b>																					
<b>メンチカツ</b>		<p><b>イベント食「西小6年生考案献立」</b></p> <p>(低)593 (中)642 (高)657 (中学)740</p> <p>低26.5 中28.8 高29.9 中学33.8</p> <p>豚ひき肉、玉葱、人参、長ねぎ 生姜、大豆さぼろ、たけのこ水煮 にんにく、三温糖、ごま油、清酒 甜面醬【小麦、大豆】、みそ 鶏ガラスープ 豆板醬【大豆】、しょうゆ、でん粉</p>		<b>19</b> 茹でラーメン		<b>20</b> コッペパン ニョッキの クリーム煮		<b>21</b> 麦入りごはん																					
<b>ほうれん草とコーンの マヨネーズ和え</b>				<b>ジャージャー麺</b>		<b>ハンバーグ</b>		<b>中華丼</b>																					
<b>17</b> ごはん 肉じゃが				<b>千切りきゅうり</b>		<b>キャベツサラダ</b>		<b>ショーロンポー 2コ</b>																					
<b>いwashの生姜煮</b>		<b>18</b> ごはん さつまいもの 味噌汁		<b>みかん</b>		<b>22</b> コッペパン キャベツナサラダ		<b>23</b> コッペパン キャベツナサラダ																					
<b>いろど彩り 和え</b>		<b>ささみカツ</b>		<b>24</b> 茹でうどん		<b>チキンライス</b>		<b>24</b> スンドゥブ																					
<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●都合により献立の一部を変更する場合があります。</p> <p>●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。</p> <p>●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。</p> <p>●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。</p> <p>※食物アレルギーの表記について</p> <p>●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。</p> <p>●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンに記載しています。</p> <p>●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。</p> <p>●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。</p>		<b>こもく五目きんぴら</b>		<b>かき揚げ</b>		<b>ポトフ</b>		<b>25</b> 麦入りごはん																					
		<b>25</b> 麦入りごはん		<b>かき揚げ</b>		<b>きゅうりのサラダ</b>		<b>26</b> 茹でうどん		<b>26</b> 茹でうどん																			
		<b>とんかつ</b>		<b>かき揚げ</b>		<b>飲むヨーグルト(牧家)</b>		<b>27</b> チキンライス		<b>27</b> チキンライス																			
<p><b>カレーに とんかつを のせて食べよう!</b></p>		<b>28</b> 韓国風 プルコギ丼		<b>28</b> 韓国風 プルコギ丼		<b>28</b> 韓国風 プルコギ丼		<b>28</b> 韓国風 プルコギ丼																					
		<b>28</b> 韓国風 プルコギ丼		<b>28</b> 韓国風 プルコギ丼		<b>28</b> 韓国風 プルコギ丼		<b>28</b> 韓国風 プルコギ丼																					



# 寒さに負けない体づくり!

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。中学3年生の皆さんは受験が近くなってきました。体調管理をしっかりと行い、本番に備えましょう!



## 風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるときや、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

### おあめめの食材



## プラス...寒い時期にも...水分補給が大切です!

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

## 2月の考案メニュー!

7日(金) 星の丘中3年生

- ・ごはん
- ・じゃがいもと豆腐の味噌汁
- ・黄金豚の生姜焼き
- ・無限!ほうれん草!!

伊達市の地場産物を意識して、黄金豚や野菜をとりいれました!人気の「無限!〇〇!!」は、冬が旬のほうれん草で考えました!

10日(月) 東小 6年生

- ・鮭わかめごはん
- ・大根の味噌汁
- ・メンチカツ
- ・ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え

栄養のバランスを考えて色とりどりにしました。サラダには旬のほうれん草を入れて季節感を感じさせます。

19日(水) 西小 6年生

- ・茹でラーメン
- ・ジャージャー麺
- ・千切りきゅうり
- ・みかん

~アピールポイント~ 岩手県盛岡市のご当地グルメです。ビタミンが豊富です!

## 「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」結果報告 vol.1

令和6年10月に伊達市立・壮瞥町立の小・中学校に通う、小学校5年生、中学校2年生のみなさんに実施した「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」の結果を今月と来月に報告します!

このアンケート結果を参考に、これからもよりおいしく、安全・安心な学校給食を目指していきます。これからの学校給食もお楽しみに♪

【アンケート結果】 回答総数: 406人 (小学生: 217人、中学生: 189人)

○あなたの好き・嫌いな給食のメニューは何ですか?

【好きな給食上位】	
小学生の部	中学生の部
1位 カレーライス 46票	1位 カレーライス 42票
2位 ラーメン 42票	2位 ラーメン 23票
3位 揚げパン 35票	3位 揚げパン 22票
4位 パン 15票	4位 うどん 14票

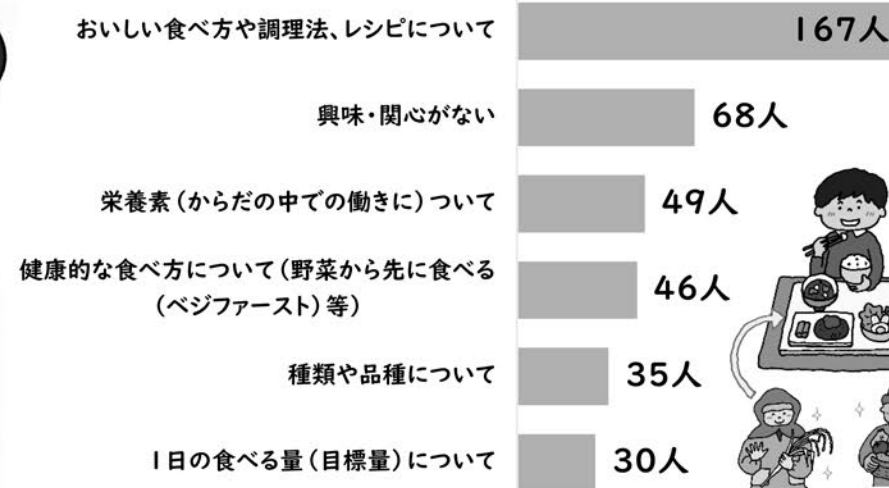
【嫌いな給食上位】	
小学生の部	中学生の部
1位 トマト・ミニトマト アロニア こんにゃくのポン酢和え 各13票	1位 こんにゃくのポン酢和え 16票
2位 魚・魚介系のおかず 11票	2位 魚・魚介系のおかず 11票
3位 野菜 8票	3位 スープ、煮物 スパゲティー 各8票

○あなたの好きな・嫌いな野菜及びいも類を選んでください。

【好きな野菜上位】	
小学生の部	中学生の部
1位 さつまいも 152票	1位 じゃがいも 139票
2位 きゅうり 146票	2位 さつまいも 125票
3位 じゃがいも 139票	3位 トマト・ミニトマト
4位 ブロッコリー 132票	きゅうり 107票

【嫌いな野菜上位】	
小学生の部	中学生の部
1位 なす 116票	1位 なす 90票
2位 きのこと類 79票	2位 きのこと類 60票
3位 長ねぎ 70票	3位 里芋 46票
4位 ピーマン 69票	4位 嫌いな野菜はない 45票

○野菜について一番興味・関心があることは何ですか?



野菜について興味・関心があることは1位「食べ方や調理法、レシピ」、次いで「興味・関心がない」という結果になりました。野菜は体の調子を整える働きがあり、**1日350g**以上食べると良いとされていますが、伊達市の現状として100g程度不足しています。伊達野菜をたくさん食べましょう!



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

