

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 脂や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ	
1	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー やきのり みかん ヤクルト	むぎごはん / せつぶんあじのり みそしる かふうたまごやき さつまいものてんぷら ポイルキャベツ ようなし ぎゅうにゅう	小 678 中・高 804	あじつけのり とうふ わかめ みそ たまご スキムミルク ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ さつまいも こむぎこ コーンスターチ あぶら	ねぎ たけのこ みずに ねぎ しいたけ キャベツ ようなし	あわごはん にらたまスープ さばのカレーやき シルバーサラダ ポイルキャベツ バナナ	いちごポッキー かぶきあげ	
2	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめだけあえ ふりかけ りんご ヤクルト	だいすいりじやごごはん のっぺいじる いわしのレモンに ごもくきんぴら てまきのり バナナ ぎゅうにゅう	小 609 中・高 721	だいす しらすぼし あぶらあげ みそ いわしれもん	こめ おおむぎ さといも こんにやく かたくりこ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま	えだまめ にんじん だいこん にんじん ごぼう にんじん ピーマン たけのこ バナナ	ごはん いしかりじる とんかつ アーモンドあえ ポイルキャベツ せつぶんてまきのり みかん	(舎)節分 ロールちゃん じゃりまめ	
3	ごはん みそしる やきざかな おにしめ せつぶんあじのり オレンジ ヤクルト	コッペパン (キャラメルクリーム) ビーフシチュー かいそうサラダ まんてんだいず りんご ぎゅうにゅう	小 682 中・高 832	ぎゅうにく かいそうミックス いか あさり まんてんだいず	コッペパン キャラメルクリーム じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご			
6	とうじつ きしゃ 当日帰舎	むぎごはん みそしる ぶたキムチ豆腐 わかめとツナのあえもの オレンジ ぎゅうにゅう	小 617 中・高 725	ふのり みそ ぶたにく とうふ わかめ きわかめ まぐろ	こめ おおむぎ やきふ ごまあぶら さとう アーモンド マヨレ	たまねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ いら キャベツ にんじん かいわれな オレンジ	ごはん ごもくじる さばのたつたあげ きりぼしだいこんのすのもの ポイルキャベツ つぼづけ バナナ	とんがりコーン チョコ	
7	ごはん みそしる にくだんごのあまからに かまぼこいりおひたし きゅうりづけ りんご ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ みちのくじる とりのくわやき ビーフインディアン ブロッコリーそえ みかん ぎゅうにゅう	小 612 中・高 735	(ふりかけ) とうふ みそ とりにく ベーコン	こめ おおむぎ こんにやく ビーフ あぶら マヨレ	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ しょうが ブロッコリー みかん	とりそぼろごはん すましじる うのはなひじきコロッケ ごまあえ オレンジ	ぼたぼたやき ルマンド	
8	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	だいこんわかごは みそしる サーモンマリネふう かぼちゃのふくめに バナナ ぎゅうにゅう	小 625 中・高 773	あぶらあげ みそ さけ ちゅうざらとう	こめ おおむぎ ごま かたくりこ こむぎこ あぶら さとう キャベツ にんじん いんげん	だいこんわかご はくさい にんじん たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ バナナ	ごはん みそしる マーボー豆腐 ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ つけもの りんご	あみじゃが カントリーマアム	
9	ごはん みそしる いりたまご おひたし のりのつくだに みかん ヤクルト	むぎごはん みそしる ポークソテー・きのこソース ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ りんご ぎゅうにゅう	小 633 中・高 759	とうふ ふのり みそ ぶたにく ハム チーズ	こめ おおむぎ マヨレ	しめじ しいたけ エリンギ たまねぎ グリンピース れんこん レタス きぬさや ブロッコリー りんご	ごはん キムチじる ぎんだらみりんやき おかかあえ アーモンドポテト バナナ	チーズむしパン おとっと	
10	ごはん みそしる とりだいこん かわりおひたし つぼづけ みかん ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・えびカツ) ミネストローネ コールスロー パイナップル ぎゅうにゅう	小 688 中・高 824	えびカツ ベーコン ひよこまめ ハム	しよくパン あぶら マカロニ	いちごジャム たまねぎ キャベツ トマト レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン パイナップル	きせいび 帰省日		
13	とうじつ きしゃ 当日帰舎	むぎごはん とんじる さばのみそに ポテトサラダ ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小 684 中・高 808	ぶたにく とうふ みそ さば みそ じゃがいも マヨレ	こめ おおむぎ つきこんにやく さとう キャベツ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが きゅうり コーン にんじん グリンピース ブロッコリー グレープフルーツ	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ソフトサラダ ミルネージュ	
14	ごはん みそしる ハートのオムレツ きりぼしに のりのつくだに みかん ヤクルト	チキンライス わかめスープ ハートのかいせんフライ ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	小 661 中・高 778	とりにく わかめ とうふ なた かいせんフライ	こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん バナナ	【バレンタインデー】 ごはん いそスープ たらのオイスターソースいため スバゲティサラダ フチサンドクリーム		ルビーチョコロール ほしたべよ
15	ごはん みそしる わかたけのだに ベーコンとやさいのカレーソテー ふりかけ スィーティー ヤクルト	むぎごはん みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ ようなし ぎゅうにゅう	小 621 中・高 750	あぶらあげ みそ とりにく まめちくわ ハム	こめ おおむぎ ごま こんにやく さといも あぶら さとう マヨレ ごま	だいこん にんじん にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン パプリカ ようなし	ごはん みそしる チキンなんぼん ごもくきんぴらに ポイルキャベツ みかん	クリーム coron ベビースター ラーメンまる	
16	ごはん みそしる いり豆腐 おひたし あじつけのり ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる すぶた めかぶのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	小 660 中・高 788	こおり豆腐 みそ ぶたにく めかぶ ハム	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ しらす	はくさい にんじん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイナップル きゅうり バナナ	ごはん むらくもじる さけのみそマヨネーズやき キーマふうにくじゃが ブロッコリーそえ オレンジ	キャベツたろう ラクラッシュ	
17	ごはん みそしる いりどり おかかあえ つぼづけ みかん ヤクルト	しょうゆラーメン たこナゲット いそあえ りんご ぎゅうにゅう	小 - 中・高 748	やきぶた たこナゲット やきのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら あぶら	しょうが にんじん ねぎ もやし しなちく ほうれんそう もやし りんご	17日(金) 入学説明会 ※午前授業 小・中:給食なし 高 :給食あり		

糖質制限に注意

毎食主食をとりましょう



ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といいます。ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食、主食をとりましょう。



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ
20 月	毎月19日は『食育の日』 2月のテーマ: 岩手と久慈を味わおう	【食育の日メニュー】 きびごはん / みそしる わふうハンバーグ ひじきとじゃがいものあえもの ポイルキャベツ ギゆうにゅう ムスピ (くじ産ほうれんそう入り) NEW	小 679 中・高 808	みそ ぎゅうにく ぶたにく みそ ひじき ぎゅうにゅう だいず	こめ きび おおむぎ パンこ さとう さとう じゃがいも マヨドレ はるまき あぶら ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう	いちごにのたきこみごはん すましじる とうふコロッケ ごぼうサラダ レモン・チェリーぞえ	コーンポタージュ スナック エリーゼ
21 火	ごはん みそしる いわしのきしゅうに ナムルふうびだし つけもの りんご ヤクルト	むぎごはん かふうスープ とうふチャンプルー はるまき ポイルキャベツ バナナ ギゆうにゅう	小 686 中・高 820	えび たまご ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま ピーフン ごまあぶら さとう はるまき あぶら	はくさい たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ もやし いら キャベツ にんじん バナナ	わかめごはん みそしる たらちのチーズやき ぶたにくとピーマンのいためつけ ブロッコリーぞえ りんごゼリー	ぼたぼたやき ホワイトロリータ
22 水	ごはん みそしる なつとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり みかん ヤクルト	むぎごはん / のりつくだに みそしる はっほうさい パンサンスー りんご ギゆうにゅう	小 644 中・高 768	わかめ あぶらあげ ねぎ とりにく えび いか うずらたまご ハム きんしたまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるまき ごまドレッシング きゅうり りんご	ねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが きゅうり りんご	ごはん みそしる メンチカツ かにかまサラダ ポイルキャベツ オレンジ	ロアンヌ かぶきあげ
23 木	ごはん みそしる さばのみそに さんしょくあえ ふりかけ いちご ヤクルト	【食育】(祝)天皇誕生日 にくうどん ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	小 620 中・高 844	ぶたにく たまご ヨーグルト	うどん さとう マヨドレ	ねぎ ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな パイナップル みかん もも パナナ	ごはん みそしる タッカルビいため コールスロー ジョア	ばかうけせんべい ミニバームロール
24 金	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくきんぴら ふりかけ キウイフルーツ ヤクルト	コッペパン (りんごジャム) チキンクリームシチュー チーズハンバーグ・トマトソース ブロッコリーぞえ みかん ぎゅうにゅう	小 681 中・高 831	とりにく スキムミルク ハンバーグ チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも はるまき みかん	りんごジャム にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー みかん	き せい び 帰 雀 日	
27 月	とうじつ きしゃ 当日帰舎	ホークカレーライス ひじきのサラダ ふくじんづけ フルーツあんぱん ぎゅうにゅう	小 678 中・高 798	ぶたにく ひじき あんぱん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら マヨドレ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん なす なたまめ パイナップル みかん もも さくらんぼ	ごはん すましじる さけのあまみそやき ピーフンインディアン いそべあえ トマトぞえ パナナ	うまいぼう げんじパイ
28 火	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご やさしいため ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん みそしる にくみそおでん シルバーサラダ はくとうジュレ ぎゅうにゅう	小 648 中・高 770	わかめ みそ ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう はるまき しらたき マヨドレ きゅうり みかん コーン (もも)	ごはん グラムチャウダー ようふうたまごやき ブロッコリーぞえ マンゴープリン	うすやきせんべい しみチョココーン	

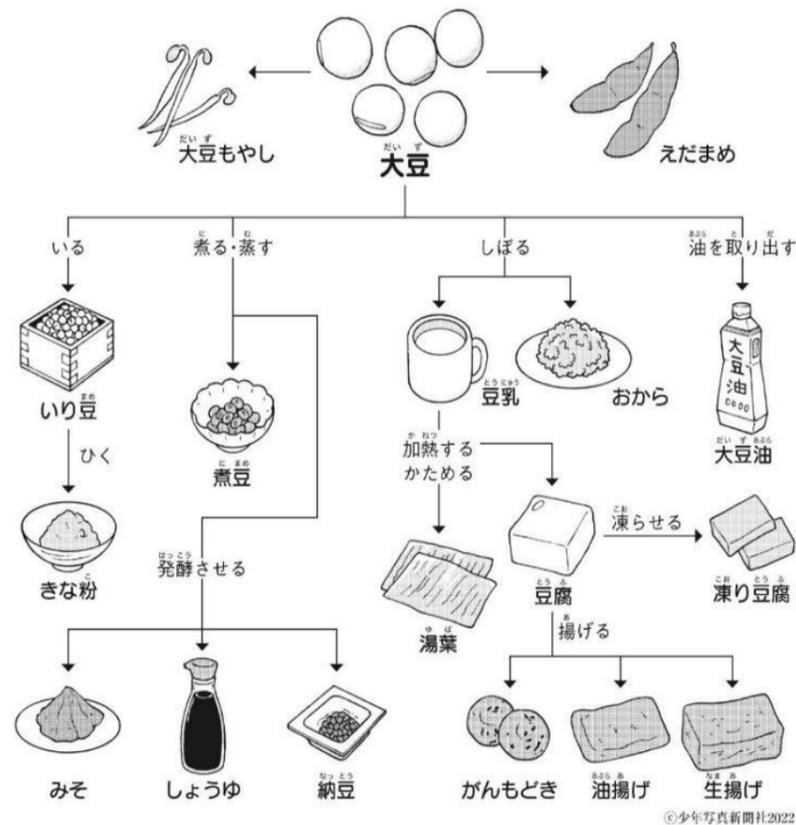


食育だより

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいた、いり豆がまかれます。大豆は、みそやししょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活をサポートしています。



大豆は畑の

大豆は畑で育てられ、特別な栄養成分を多く含む食品です。

大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含む食品です。

大豆は畑で育てられ、特別な栄養成分を多く含む食品です。

大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含む食品です。

すばらしい食事?

招くのに... 生活習慣病を... しょうゆ... 大豆... 10歳以上の子どもは、毎日の大豆摂取量は69g未満に抑えよう。

大豆は畑で育てられ、特別な栄養成分を多く含む食品です。

大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含む食品です。

健康な体をつくるための食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活を振り返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックしてみてください。

