



2月こんだてひょう



久慈拓陽支援学校

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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 からだの働きを助けるもの	夕食(よる)
2月		むぎごはん すましじる ぎゅうにくのオイスターソースいため マカロニサラダ みかん ぎゅうにゅう	小学部/中・高 655 / 777 kcal 24.2 / 28.7 g 23.5 / 27.6 g 2.0 / 2.6 g	とうふ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ マヨドレ	ねぎ しいたけ ぶなしめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり にんじん コーン みかん	ごはん チキンクリームシチュー さけフライ ポイルキャベツ トマトそえ バナナ
3月	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくひじきに ふりかけ ようなし ヤクルト	ごはん / てまきのり ごもくじる いわしのしょうがに ぶたにくとピーマンのいためつけ ブロッコリーそえ りんごゼリー ギゅうにゅう	646 / 798 kcal 26.1 / 33.3 g 19.1 / 23.6 g 1.9 / 2.4 g	のり とりく あぶらあげ いわし ぶたにく ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう あぶら さとう マヨドレ (りんごゼリー)	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう しょうが ピーマン たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	だいたいりたきこみごはん むらくもじる とりのあまみそやき ごもくきんぴら ポイルキャベツ てまきのり せつぶんロールケーキ
4月	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 キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたにくのみそステーキ ポテトサラダ ブロッコリーそえ バナナ ギゅうにゅう	637 / 749 kcal 22.1 / 25.6 g 22.1 / 24.5 g 1.1 / 1.4 g	こりとうふ みそ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも マヨドレ	はくさい にんじん きゅうり にんじん コーン グリンピース ブロッコリー バナナ	シーフードカレーライス ごぼうのごまサラダ ふくじんづけ カップdeヤクルト
5月	ごはん みそしる はくさいのごもくに さんしょくあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	むぎごはん / たくあんづけ みそしる かふうたまごやき さつまいもてんぷら ポイルキャベツ りんご ギゅうにゅう	656 / 781 kcal 23.1 / 27.5 g 22.0 / 25.1 g 1.7 / 2.0 g	あぶらあげ みそ たまご スキムミルク ぶたにく ぎゅうにゅう	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	だいこん ごまつな にんじん たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ りんご	ごはん みそしる タッカルピふういため さんしょくナムル つぼづけ フルーツクリーム
6月	ごはん みそしる やきざかな かわりきりほしに ふりかけ みかん ヤクルト	コッパン(りんごジャム) ビーフシチュー コールスロー いよかん ぎゅうにゅう	681 / 789 kcal 23.9 / 27.6 g 22.0 / 26.2 g 3.2 / 3.7 g	ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	コッパン じゃがいも フレンチドレッシング	りんごジャム にんじん たまねぎ レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン いよかん	き せい び 帰 省 日
9月	当日帰舎	むぎごはん / ふりかけ みそしる いそじゃが だいこんサラダ バナナ ぎゅうにゅう	621 / 730 kcal 26.1 / 29.8 g 14.7 / 161.0 g 2.4 / 2.9 g	みそ まめちくわ ぶたにく ほたて ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ / ふりかけ はくさい にんじん じゃがいも こんにやく あぶら さとう フレンチドレッシング ごま だいこん かいわれな バナナ	ぎゅうそぼろごはん みそしる うのはなひじきコロッケ ごまあえ ブロッコリー添え きになるやさいジュース	
10月	ごはん みそしる さばのみそに おひたし あじつけのり みかん ヤクルト	シーフードピラフ わかめスープ ようふうたまごやき ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	627 / 747 kcal 25.8 / 31.1 g 21.5 / 25.2 g 2.2 / 2.2 g	いか えび あさり わかめ とうふ たまご スキムミルク ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら	にんじん コーン ブロッコリー エリンギ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん りんご	ごはん ひつつみじる とりのからあげ てっこつサラダ ブロッコリー・トマトそえ かぼちゃプリン
11月	ごはん みそしる ちくぜんに なめたけあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	(祝) 建国記念の日 スパゲッティミートソース たまごいりやさいスープ フレンチサラダ パイナップル ぎゅうにゅう	- / 796 kcal - / 31.4 g - / 22.2 g - / 3.0 g	ぶたにく スキムミルク チーズ たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ パセリ にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり だいこん パイナップル	ごはん にらたまじる ぶたキムチとうふ わかめとツナのあえもの きゅうりづけ フルーツミックスゼリー
12月	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため のりのつくだに オレンジ ジョア	ごはん ワンタンスープ はんぺんフライ ナムルふうにびたし ブロッコリーそえ バナナ ギゅうにゅう	665 / 764 kcal 24.3 / 27.7 g 21.0 / 22.8 g 2.4 / 2.8 g	なると はんぺん たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	もやし にんじん にんじん ほうれんそう もやし しょうが ブロッコリー バナナ	ごはん せんべいじる さけのあまみそやき あげギョーザ おひたし ハレンタインデザート
13月	ごはん みそしる ツナオムレツ いなかに しばづけ ようなし ヤクルト	サンドウィッチ(野菜・えびカツ) ミネストローネ ごぼうサラダ ハレンタインチョコプリン ぎゅうにゅう	678 / 814 kcal 23.5 / 27.6 g 24.4 / 27.4 g 3.1 / 3.7 g	えび ベーコン ひよこめめ なると ぎゅうにゅう	しよくパン パンこ あぶら マカロニ マヨドレ (チョコプリン)	ブルーベリージャム たまねぎ キャベツ トマト ごぼう にんじん レタス きゅうり	Happy Valentine's Day

食育だより

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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 からだの働きをよくなるもの	夕食 (よる)
16 2月 月	とうじつきしや 当日帰舎	ひえごはん のっぺいじる さばのたつたあげ すきこんぶとさつまいものにも ポイルキャベツ りんご ギゆうにゅう	小学部/中・高 686 / 820 kcal 22.1 / 25.9 g 25.4 / 30.0 g 1.4 / 1.8 g	あぶらあげ みそ さば すきこんぶ こおりどうふ ぎゆうにゅう	こめ ひえ おおむぎ さといも こんにやく かたくり かたくり あぶら さつまいも さとう	だいこん にんじん しょうが にんじん キャベツ にんじん りんご	ごはん みそしる まつかぜやき カラフルハムサラダ つぼづけ ソファール
17 火	ごはん みそしる きのこしのだに ちゅうかふうおひたし ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん / のりのつくだに あさりやさいのスープ ポークチャップ スパゲッティサラダ ブロッコリーそえ みかん ギゆうにゅう	633 / 753 kcal 24.3 / 28.7 g 20.8 / 24.2 g 2.2 / 2.5 g	あさり ぶたにく ハム ぎゆうにゅう	こめ おおむぎ のりつくだに あさり ぶたにく スパゲッティ マヨドレ ぎゆうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー みかん	ごはん とんじる ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ りんご
18 水	ごはん みそしる なすのごもくに かまぼこいりおひたし あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん かふうスープ あつあげマーボー めかぶのサラダ グレープフルーツ ぎゆうにゅう	641 / 763 kcal 26.6 / 31.3 g 21.2 / 24.4 g 2.1 / 2.7 g	えび たまご ぶたにく なまあげ こおりどうふ みそ めかぶ ハム ぎゆうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう かたくり ごまあぶら はるさめ しらたき	はくさい たけのこ きくらげ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり グレープフルーツ	ごはん けんちんじる さけのみそマヨネーズやき キーマふうにくじゃが トマトそえ チョコシュー
19 木	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご いそべあえ つぼづけ りんご ヤクルト	わかめごはん みそしる とうふコロッケ ハムとれんこんのサラダ オレンジ ぎゆうにゅう	638 / 744 kcal 22.7 / 5.9 g 23.0 / 25.4 g 1.9 / 2.2 g	わかめごはんのもと みそ とうふ まぐろ ハム チーズ ぎゆうにゅう	こめ おおむぎ ごま パンこ こむぎこ あぶら マヨドレ	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ れんこん れたす きぬさや オレンジ	ハヤシライス だいこんサラダ フルーツあんぱん
20 金	ごはん みそしる いわしのきしゅううめ さんしょくあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	みそラーメン たごナゲット おひたし りんご ぎゆうにゅう	- / 793 kcal - / 34.5 g - / 25.5 g - / 3.6 g	みそ やきぶた たご いか かつおぶし ぎゆうにゅう	ちゆかめん あぶら こむぎこ あぶら	しょうが にんじん ねぎ もやし たけのこ ほうれんそう もやし りんご	毎月19日は『食育の日』 2月のテーマ： はしでつまんで食べよう ●『ちようどよいひと口分』を はしでつまんでみましょう。
24 火	20日(金) 入学説明会 小・中：給食なし 高：給食あり	チキンライス シュリアンスープ ポテトコロッケ ブロッコリーそえ メロンゼリー ぎゆうにゅう	675 / 811 kcal 22.2 / 26.2 g 18.5 / 21.9 g 2.1 / 2.7 g	とりにく ぎゆうにく ぶたにく ぎゆうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら (メロンゼリー)	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 たまねぎ キャベツ たまねぎ ぶたにく メロン	ごはん さわにわん ぶりのてりやき わふうすぶた マンゴープリン
25 水	ごはん みそしる あつやきたまご れんこんのきんぴら ふりかけ パイナップル ヤクルト	ごはん みそしる にくみそおでん シルバーサラダ りんご ぎゆうにゅう	615 / 747 kcal 22.4 / 27.5 g 18.3 / 21.0 g 2.0 / 2.5 g	みそ ちく やきとうふ こんぶ とりにく みそ ハム ぎゆうにゅう	こめ こんにやく さとう はるさめ しらたき マヨドレ	はくさい にんじん だいこん きゅうり みかん コーン りんご	ごはん いそスープ ポークソテー・メキシカン だいこんときゅうりのサラダ ブロッコリーそえ フルーチェ
26 木	ごはん みそしる いわしのレモンに さんしょくナムル きゅうりつけ みかん ヤクルト	むぎごはん / のりのつくだに みそしる すぶた だいこんサラダ バナナ ぎゆうにゅう	666 / 788 kcal 23.3 / 27.5 g 20.8 / 24.2 g 2.5 / 2.9 g	わかめ こおりどうふ みそ ぶたにく ハム ぎゆうにゅう	こめ おおむぎ かたくり あぶら さとう フレンチドレッシング ごま	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン だいこん かいわれな バナナ	ごはん みちのくじる かふうだまごやき あげシューマイ ポイルキャベツ スポロン
27 金	ごはん みそしる にくだんごやさいのもの なめたけあえ あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	ナン&キーマカレー ブレンオムレツ ポイルキャベツ フルーツヨーグルト ぎゆうにゅう	626 / 744 kcal 26.9 / 31.9 g 22.7 / 25.2 g 2.4 / 2.9 g	ぶたにく たまご ヨーグルト ぎゆうにゅう	ナン あぶら	たまねぎ エリンギ にんじん コーン グリンピース キャベツ にんじん パイナップル みかん もも バナナ	帰省日

各地で違う 節分

2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声

多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分だけ唱えなかったりします。

まく豆

いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物

まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

2月の給食目標 はしを上手に使おう

クイズ やってはいけない「はしづがい」はどれ？

①切る

②刺す

③くるむ

④すくう

※正しいはしづがいは、①②③④のいずれでもありません。正しいはしづがいは、⑤です。

正しいはしのもち方



はじめはむずかしいけれど、すこしずつチャレンジしてみよう！

