



日	火	水	木	金
3 ごはん みぞれ汁 肉みそ・チーズ 節分豆・のり 牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいず のり チーズ ごはん あぶら さとう にんじん しめじ はくさい ねぎ だいこん しょうが	4 ごはん 大根の煮物 彩り野菜の卵やき 牛乳 ぶたにく たまご ごはん あぶら さとう たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん しめじ ほうれんそう	5 ミルクパン カレーポトフ 豆とツナのサラダ 牛乳 ベーコン ウィンナー だいず ツナ ミルクパン オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ えだまめ かぼすかしゅう パプリカ ブロッコリー カリフラワー	6 ごはん 中華コーンスープ 鶏肉のアーモンドがらめ 牛乳 ベーコン とりにく みそ ごはん あぶら さとう でんぷん アーモンド にんじん たまねぎ きくらげ もやし コーン こまつな	7 ごはん チリコンカン コーンサラダ 牛乳 きゅうにく だいず ごはん オリーブあぶら こむぎこ さとう あぶら しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトビュール えだまめ きゃべつ きゅうり コーン ねぎ
10 ごはん おでん いわしの梅煮 牛乳 すりみ うすらたまご こんぶ いわし ごはん さといも でんぷん さとう こんにゃく だいこん にんじん ほうれんそう とうもろこし うめ	11 建国記念の日 	12 コッパン (背割り) クリームシチュー 鹿肉ウィンナー スチームきゃべつ 牛乳 とりにく しかにく ぶたにく きゅうにく コッパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー きゃべつ	13 ごはん ごまみそキムチ汁 大豆のぎすけ煮 牛乳 ぶたにく とうふ みそ いりこ だいず こんぶ ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう みずあめ こむぎこ にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	14 ごはん かきたまスープ チャブチェ ヨーグルト 牛乳 たまご ぶたにく ヨーグルト ごはん じゃがいも パンこ ごまあぶら はるさめ さとう
17 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 白菜のおかかあえ 牛乳 ぶたにく ちくわ みそ あつあげ かつおぶし ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ しょうが たけのこ こんにゃく えだまめ はくさい	18 ごはん とうふのすいもの 牛肉とごぼうのしぐれ煮 牛乳 とうふ かまぼこ ぎゅうにく ごはん あぶら さとう ごま にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう	19 コッパン ちゃんこ汁 わかめサラダ きなこクリーム 牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ ツナ くらだいず コッパン うどん ごまあぶら さとう さといも にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ ごぼう れんこん かぼすかしゅう もやし きゅうり	20 ごはん じゃがもちスープ 鮭のチーズフライ 牛乳 ベーコン さけ チーズ あおさ ごはん あぶら じゃがいも でんぷん パンこ こむぎこ にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ	21 ごはん 中華スープ 豆腐と大豆のパン粉やき いちご 牛乳 ぶたにく とうふ すりみ だいず ごはん あぶら パンこ ごま にんじん たまねぎ しめじ もやし はくさい いら しいたけ いちご
24 振替休日 	25 ごはん いものこ汁 切干大根のそぼろ煮 牛乳 ぶたにく とうふ ごはん あぶら さとう さといも ごま にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	26 黒糖パン すね肉ときゃべつのトマト煮 マカロニサラダ 牛乳 きゅうにく ツナ くとうパン オリーブあぶら マカロニ なまクリーム ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ にんにく しめじ トマトビュール トマト きゃべつ きゅうり コーン	27 ごはん シーフードカレー フルーツポンチ 牛乳 いか えび とうにゅう ごはん あぶら じゃがいも さとう にんじん たまねぎ にんにく もも りんごビュール みかん パイン りんごかしゅう ぶどうかしゅう ももかしゅう	28 ごはん みそ汁 県産ぶりの塩こうじやき 牛乳 あつあげ みそ ぶり ごはん オリーブあぶら じゃがいも にんじん たまねぎ ごぼう しるねぎ

★今月使用の由布市産の食材
… 米、いちご、にら、白菜、パプリカ、きゃべつ、しいたけ
白ネギ、ネギ、牛肉(18日は湯布院牛を使用します)

★中学3年生からのリクエスト献立です。
12日 鹿肉ウィンナー・クリームシチュー
19日 きなこクリーム



*牛乳は毎日つきます。

♡ 血・骨・肉をつくる (赤)

★ エネルギーになる (黄)

(^_^) 体の調子を整える (緑)

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

糖分をとりすぎると 脂質をとりすぎると 塩分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

高血圧症の原因になります。ほかに胃がんや脳の血管や心臓の病気を引き起こしやすくなります。

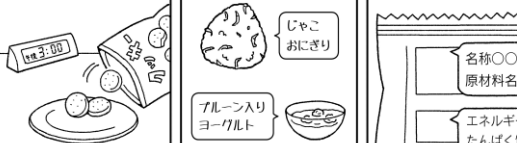


食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



2月3日は 節分です



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひつつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

うさぎ畑☆ニュー紹介「厚揚げとやさいの白和え」

【材料】(2人分)
生あげ…200g
にんじん…20g
ブロッコリー…30g 青菜はお好みで
みそ …大さじ1/2(9g)
さとう …小さじ1(3g)
うすくちしょうゆ…小さじ1弱(4g)
すりごま…大さじ1(9g)

【作り方】
①生揚げは手であくちぎり、ペーパー等で水気をきる。(水分が多ければ、さっと焼いて水分をとばしてもよい)
②ブロッコリーは小房にわけ、にんじんはうすく短冊に切る。レンジで加熱して、あら熱をとる。
③①に②の調味料を入れて味を調える。
④②とあえて、ごまをちらす。



1・2月は1年でも特に寒い季節です。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの病気が流行しやすい時期でもあります。自分の健康を自分で守るためにも、外から帰ってきたときやトイレの後・食事の前には石けんをつけてきちんと手洗いをしましょう★