

2月 予定献立表



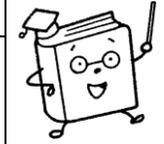
由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん インド煮 大根とハムのサラダ	2 ごはん 里芋と厚揚げのみそ汁 いわしの甘露煮 節分福豆(アーモンド入り)	3 黒糖パン ウィンナーのクリーム煮 いろいろサラダ	4 ごはん 豚肉と野菜のいためもの 豆腐と大豆のパン粉やき	5 ごはん たまごスープ チャプチェ
牛乳 ぶたにく あつあげ ローズハム	牛乳 いわし あつあげ みそ だいま	牛乳 ウィンナー ローズハム	牛乳 ぶたにく どうふ だいま さかなすりみ	牛乳 ベーコン たまご ぶたにく
ごはん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう さといも アーモンド	ごはん あぶら バター こめ じゃがいも オリーブあぶら さとう	ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら パンこ	ごはん じゃがいも パンこ ごまあぶら さとう はるさめ
にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ きゅうり きゃべつ コーン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ いら きゃべつ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ いら チンゲンサイ
8 ごはん とりすき ちりめんサラダ	9 ごはん 石狩汁 ひじきのいためもの さつまポテト	10 コッペパン すね肉ときゃべつのトマト煮 マカロニサラダ ミルメーク(★)	11 建国記念の日 	12 ごはん ちゃんこ汁 さわらの西京焼き
牛乳 とりにく ちりめん	牛乳 さけ みそ あぶらあげ ひじき とりにく だいま さつまあげ あずき	牛乳 ぎゅうにく ツナ	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら みそ	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら みそ
ごはん あぶら マロニー さとう	ごはん あぶら さとう こむぎこ さつまいも	コッペパン 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 だいこん しいたけ はくさい ねぎ	にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ
たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん はくさい しろねぎ きゃべつ きゅうり	にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ いんげん	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマトピューレ トマト きゃべつ きゅうり コーン		
15 ごはん 春雨スープ ビビンバ丼 プチたいやき	16 ごはん みぞれ汁 牛肉と大豆の煮物	17 ミルクパン ミネストローネ コロック	18 ごはん ビーフカレー フルーツ白玉(★)	19 ごはん えびと豆腐の中華炒め きゃべつ入り平つくね
牛乳 ベーコン ぎゅうにく あずき	牛乳 とうふ ぶたにく ぎゅうにく ちくわ こんぶ だいま	牛乳 ベーコン ぎゅうにく	牛乳 ぎゅうにく	牛乳 えび ぶたにく どうふ とりにく
ごはん こまあぶら はるさめ さとう こま こむぎこ	ごはん あぶら さとう	コッペパン オリーブあぶら マカロニ じゃがいも あぶら パンこ	ごはん あぶら じゃがいも さとう しらたまもち	ごはん あぶら でんぶ
にんじん たまねぎ しいたけ きゃべつ いら にんにく たけのこ わらび もやし チンゲンサイ	にんじん しめじ はくさい しろねぎ だいこん こんにゃく ごぼう	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト	にんじん たまねぎ にんにく りんごピューレ えだまめ みかん パン もも	にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく しいたけ たけのこ いら きゃべつ
22 ごはん がめ煮 ねぎ入り卵焼き	23 天皇誕生日 	24 コッペパン コーン入りシチュー イタリアンサラダ	25 ごはん けんちん汁 関さばフライ	26 わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 ささみのごま酢あえ
牛乳 とりにく たまご		牛乳 とりにく ローズハム	牛乳 とりにく どうふ あぶらあげ さば	牛乳 とりにく だいま わかめ
ごはん あぶら さとう さといも		ミルクパン じゃがいも あぶら バター	ごはん あぶら パンこ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま
にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん いんげん ねぎ		にんじん たまねぎ しめじ コーン パプリカ きゃべつ きゅうり	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ こんにゃく きゅうり もやし

規則正しい生活習慣を身につけましょう☆



朝ごはんの欠食や、寝る前に間食(おやつ)を食べなどの不規則な食習慣や、運動不足・睡眠不足は、生活習慣病の原因となります。
栄養バランスのよい食事をしっかりと、適度な運動をしたり、十分な睡眠をとるなどして、規則正しい生活を心がけましょう。規則正しい生活習慣を過ごすことで、免疫力も上がると言われています。今こそ、取組んでみませんか？



「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のことをいいます。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

Q、生活習慣は大人になって気をつけたいのは？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



こんな食習慣の人は気をつけましょう☆

- ・おながいっぱいになるまで食べる
- ・油っぽい食べものをよく食べる
- ・塩分のとりすぎ
- ・糖分のとりすぎ
- ・夜遅くに食べる
- ・朝食抜きなど欠食をする
- ・野菜や果物をほとんど食べない



由布市では、40~74歳の約2人に1人が生活習慣病だといわれています。(出典 KDBでみる大分県 R年年度版)糖尿病・脂質異常症・高血圧症などの有病率が高いといわれています。将来の自分のためにも、よりよい生活習慣を今のうちから身につけていきましょう。

2月2日は節分です

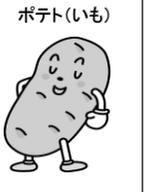


節分は、「立春」の前日のことをいいます。豆には悪霊や災いを退ける力があるとされ、豆をまいて鬼(病気や災い)を退け、その豆をいただくことで、力をもらうことができると考えられていました。近年、豆を食べる機会が減ってきています。この機会に、ぜひご家庭でも大豆や豆料理に親しんでみて下さい。

給食×ニュー紹介「ビーンズポテト」

【材料】(2人分)
じゃがいも…200g
ゆで大豆…20g
片栗粉…30g
揚げ油…適量
塩…小さじ1/2(1.5g)
青のり…小さじ1弱(4g)

【作り方】
①じゃがいもは皮をむいて2cm角に切る。ビーンズ(まめ)
ゆで大豆は片栗粉をうすくまぶす
②揚げ油で、①のじゃがいもと大豆を揚げる
※じゃがいもに水気が残っていると油がはねます。
少し水気をぬぐって揚げてください。
③塩と青のりをまぶして、できあがり



☆今月使用の由布市産の食材
米、大根、にら、白菜、しいたけ
きゃべつ、白ネギ、ネギ

★中学3年生からのリクエスト献立
10日 ミルメーク
18日 カレー



かぜや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。自分の健康を守るためにも、石けんをつかってきちんと手洗いをしましょう☆

・献立表は、主な材料をのせています。材料の詳細な内容が必要な方は、学校へ連絡してください。
・この献立は、基本献立です。都合により、変更する場合があります。