

令和6年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

2月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

2月の食育目標：食べ物と健康の関わりについて知ろう。

●組み合わせを考えながら食事をしよう。

今月のカミカミ献立の日

- 3日(月)…あとひきまめ大豆
- 10日(月)…たくあん和え
- 17日(月)…こんにゃくのおかか煮
- 21日(金)…中華くらげサラダ
- 27日(木)…ごぼう汁
- レノコンの金平

赤 血や肉となる
 緑 体の調子を整える
 黄 熱や力となる
 家 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金
3 節分献立 ・レノコンサラダ ・いわしのかばやき ・あとひき大豆 ・ごはん ・なめこ汁 幼 51kcal 17.9g 小 57kcal 20.5g 中 70kcal 24.3g 大豆、みそ、いわし、鶏肉、大豆 なめこ、大根、ねぎ、しょうが、レノコン、えびめし、キャベツ、人参 ごはん、ごめ油、さとう、ノンエッグマヨネーズ 乳製品	4 塚本小6年生考案献立 ・りっちゃん・鶏肉のサラダ ・ごはん ・豚汁 幼 49kcal 23.7g 小 59kcal 26.4g 中 68kcal 32.6g 牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、鶏肉、ハム、唐辛子、かつお節 大根、白菜、人参、ねぎ、こんにゃく、きゅうり、キャベツ、コーン、パプリカ ごはん、さとう いも類	5 ・チリコンカン ・ミートオムレツ ・コッペパン ・白黒のクリーム煮 幼 54kcal 28.8g 小 63kcal 33.3g 中 76kcal 39.8g 牛乳、ベーコン、ミートオムレツ、鶏肉、ミックスピーズ 玉ねぎ、人参、白菜、コーン、大豆、こんにゃく、トウモロコシ コッペパン、じゃがいも、シチューソース、バター、小麦粉 魚	6 ・レアチーズいちご ・スバガティサラダ ・麦ごはん ・チキンカレー 幼 65kcal 18.8g 小 73kcal 21.4g 中 89kcal 25.4g 牛乳、鶏肉、ツナ、レアチーズいちご 玉ねぎ、人参、こんにゃく、しょうが、きゅうり、キャベツ 麦ごはん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、スバガティ、カレーパウダー、オリーブオイル くだもの	7 ・こんにゃくサラダ ・ぎょうざ(2コ) ・中華めん ・塩ラーメンスープ 幼 49kcal 20.0g 小 58kcal 23.9g 中 67kcal 28.1g 牛乳、豚肉、ぎょうざ、ハム キャベツ、人参、もやし、ねぎ、干しいたけ、こんにゃく 中華めん、ドレッシング 海藻類
10 ・たくあん和え ・納豆 ・麦ごはん ・肉じゃが 幼 51kcal 22.4g 小 58kcal 25.2g 中 72kcal 30.9g 牛乳、豚肉、納豆、かつお節 玉ねぎ、人参、こんにゃく、さやえんどう、小豆、もやし、たくあん 麦ごはん、じゃがいも、さとう 乳製品	11 建国記念日 ・だてふるさとメニュー ・松風中リクエスト献立 ・春雨サラダ ・からあげ(2コ) ・もちクリームアイス ・チャーハン ・ABCスープ 幼 65kcal 21.2g 小 72kcal 23.8g 中 84kcal 27.3g 牛乳、からあげ、ハム、焼き豚 玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、コーン、こんにゃく チョーハン、じゃがいも、春雨、マカロニ、ごめ油、ドレッシング、ごめ油、もちクリームアイス 緑黄色野菜 くだもの	12 ・ポテトサラダ ・チキンナゲット(2コ) ・コッペパン ・ハヤシシチュー 幼 59kcal 23.0g 小 71kcal 27.5g 中 85kcal 33.3g 牛乳、豚肉、ハム、チキンナゲット 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、トマト、きゅうり、コーン コッペパン、ハヤシソース、じゃがいも、ごめ油、ノンエッグマヨネーズ 緑黄色野菜	13 ・ブロッコリーサラダ ・ケチャップハンバーグ ・ごはん ・大根のみそ汁 幼 52kcal 21.3g 小 58kcal 24.0g 中 70kcal 28.1g 牛乳、油揚げ、みそ、ハンバーグ、ツナ 大根、玉ねぎ、人参、ブロッコリー ごはん、ドレッシング いも類	14 ・まわかめのサラダ ・牛肉コロッケ ・ソフトめん ・カレーうどん 幼 62kcal 21.1g 小 73kcal 26.0g 中 86kcal 30.6g 牛乳、豚肉、まわかめ、ツナ 玉ねぎ、人参、ほうろ草、キャベツ ソフトめん、かしらうどん、牛肉コロッケ、ごめ油、ごめ油、さとう、でん粉 淡色野菜
17 ・こんにゃくのおかか煮 ・さばの塩焼き ・ごはん ・白菜のみそ汁 幼 50kcal 25.5g 小 56kcal 28.3g 中 70kcal 34.8g 牛乳、油揚げ、さば、鶏肉、さつまいも、みそ、かつお節 白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、こんにゃく、干しいたけ、しょうが、きゅうり ごはん、さとう くだもの	18 ・だてふるさとメニュー ・松風中リクエスト献立 ・春雨サラダ ・からあげ(2コ) ・もちクリームアイス ・チャーハン ・ABCスープ 幼 65kcal 21.2g 小 72kcal 23.8g 中 84kcal 27.3g 牛乳、からあげ、ハム、焼き豚 玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、コーン、こんにゃく チョーハン、じゃがいも、春雨、マカロニ、ごめ油、ドレッシング、ごめ油、もちクリームアイス 緑黄色野菜 くだもの	19 ・大根サラダ ・ウィンナー ・コッペパン ・カレースープ 幼 48kcal 18.3g 小 59kcal 21.8g 中 69kcal 26.4g 牛乳、豚肉、ウィンナー 玉ねぎ、人参、大根、キャベツ、もやし、しょうが、こんにゃく コッペパン、カレーソース、ドレッシング、じゃがいも、ごめ油 緑黄色野菜	20 ・おかか和え ・納豆 ・麦ごはん ・肉みそおでん 幼 52kcal 24.1g 小 59kcal 27.4g 中 73kcal 33.5g 牛乳、納豆、鶏肉、さつまいも、ちくわ、かつお節、みそ 大根、人参、こんにゃく、さやえんどう、キャベツ、もやし、しょうが 麦ごはん、さとう、みそ いも類	21 ・中華くらげサラダ ・春巻き ・中華めん ・野菜みそラーメンスープ 幼 48kcal 21.1g 小 51kcal 25.1g 中 61kcal 29.6g 牛乳、豚肉、春巻き、中華くらげ、かつお節、みそ 人参、ごぼう、もやし、白菜、コーン、きくらげ、こんにゃく、しょうが、きゅうり 中華めん、ごめ油、ドレッシング いも類
24 振替休日 ・ごはん ・中華スープ 幼 53kcal 20.0g 小 59kcal 22.1g 中 70kcal 26.1g 牛乳、豚肉、しょうマイ、なると 玉ねぎ、人参、キャベツ、干しいたけ、おひたし、もやし、しょうが、こんにゃく、きくらげ、ごぼう ごはん、ごめ油、さとう、ごめ油、ピーマン くだもの	25 ・焼きビーフン ・シューマイ(2コ) ・ごはん ・中華スープ 幼 60kcal 23.0g 小 67kcal 25.9g 中 80kcal 32.6g 牛乳、鶏肉、シューマイ、なると かつお、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ 焼きビーフン、じゃがいも、ポタージュソース、ごめ油、ドレッシング、ノンエッグマヨネーズ 魚	26 ・もやしとツナのサラダ ・チキンカツ ・黒パン ・かぼちゃのポタージュ 幼 60kcal 23.0g 小 67kcal 25.9g 中 80kcal 32.6g 牛乳、鶏肉、チキンカツ、ツナ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ 黒パン、じゃがいも、ポタージュソース、ごめ油、ドレッシング、ノンエッグマヨネーズ 魚	27 ・レノコンの金平 ・厚焼き五子 ・ごはん ・ごぼう汁 幼 47kcal 18.4g 小 53kcal 21.1g 中 66kcal 26.0g 牛乳、豆腐、厚焼き五子、鶏肉、さつまいも ごぼう、大根、人参、みつば、レノコン、しょうが、干しいたけ、こんにゃく、さやえんどう ごはん、さとう、ごぼう 乳製品	28 ・海藻サラダ ・野菜かき揚げ ・ソフトめん ・根菜うどんかけ汁 幼 51kcal 19.9g 小 54kcal 24.1g 中 66kcal 28.6g 牛乳、豚肉、油揚げ、海藻 玉ねぎ、人参、大根、干しいたけ、ごぼう、キャベツ、もやし ソフトめん、ドレッシング、かき揚げ、ごめ油 乳製品

給食 & 食育だより

感染症に負けない体をつくろう

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。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

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。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

うどん

スープ

雑炊

鍋料理

おがゆ

おあめめの食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜

キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

◆塚本小6年生考案献立◆

2月4日(火)に塚本小学校の6年生が考えた献立が出ます。
 「1食分の献立を考えよう」という家庭科の授業の中で、たくさんの素晴らしい献立を考えられました。その中で給食で取り入れられる献立を1つ選ばせていただき、採用しました。たくさん野菜が使われていて、みんなが好きな献立になっています。味わって食べましょう。

今月の平均栄養価

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	542 (490)	624 (650)	754 (830)
たんぱく質(g)	21.6 (16~26)	24.9 (21~33)	29.9 (27~42)
脂質(g)	17.8 (11~16)	20.6 (14~22)	24.4 (18~28)
カルシウム(mg)	266 (290)	320 (350)	379 (450)
食塩(g)	2.5 (1.5未満)	2.7 (2.0未満)	3.2 (2.5未満)

みかんのむき方

- みかんの皮をむく
- みかんの皮をむく
- みかんの皮をむく
- みかんの皮をむく

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。