

食後の過ごし方を考えよう									
			【指導項目】 休養の大切さ 食後の過ごし方 【指導内容】 消化と休養の関係を理解し、食後を和やかに過ごすことができる。 ①消化の意義と休養の関係 ②休養の仕方						
日付 曜日	献 立 名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比 (%)
1 (水)	白ごはん そぼろ丼の具 ちゃんこ汁 ヨーグルト	☆	鶏肉 豚肉 卵 ミートボール 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 葱	生姜 玉葱 グリーンピース ごぼう 白菜 こんにゃく	精白米 砂糖	なたね油	798 kcal 29.7 g 25.2 %
2 (木)	食パン スライスチーズ ホキフライ カレー風味ジャーマンポテト ミネストローネ	☆	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 キャベツ コーン	食パン じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	オリーブオイル なたね油	815 kcal 32.9 g 33.9 %
3 (金)	麦ごはん さばのみぞれ煮 ごま炒め じゃが芋のみそ汁	☆	さば 厚揚げ みそ	牛乳 若布	小松菜 人参 葱	キャベツ 玉葱 大根	精白米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま なたね油 ごま油	769 kcal 28.6 g 27.0 %
6 (月)	白ごはん 手巻きのり 手巻きずし用卵焼き ひきわり納豆 ほうれん草とささ身のマヨネーズ和え けんちん汁	☆	卵焼き ささ身 豆腐 油揚げ ひきわり納豆	牛乳 のり	ほうれん草 人参 葱	コーン レモン果汁 こんにゃく ごぼう 椎茸	精白米 じゃが芋 でん粉	イックケマヨネーズ なたね油	768 kcal 28.7 g 25.4 %
7 (火)	キャロットパン タンタンメンビーフン アーモンド入り豆腐サラダ りんごゼリー	☆	豚肉 鶏肉 赤出しみそ 豆腐 ささ身	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 もやし 深葱 キャベツ きゅうり	キャロットパン ビーフン 砂糖 りんごゼリー	なたね油 ごま アーモンド	800 kcal 27.1 g 37.0 %
8 (水)	白ごはん おでん マヨひじきサラダ さけぼっぱ	☆	鶏肉 ポール天 うずらの卵 がんもどき ツナ さけぼっぱ	牛乳 昆布 ひじき	人参 ほうれん草	こんにゃく 大根 レモン果汁 キャベツ	精白米 里芋	イックケマヨネーズ	748 kcal 28.4 g 29.2 %
9 (木)	ワンローフパン りんごジャム トマトオムレツ ドレッシングサラダ クラムチャウダー	☆	トマトオムレツ あさり 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	きゅうり コーン レモン果汁 玉葱	ワンローフパン りんごジャム じゃが芋	なたね油	774 kcal 30.9 g 31.6 %
10 (金)	麦ごはん ビーフカレー フルーツヨーグルト	☆	牛肉 豆乳 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 グリンピース にんにく りんごピューレ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜	なたね油	769 kcal 23.8 g 19.9 %
13 (月)	白ごはん 小松菜しらす厚焼き玉子 大根と牛肉のピリ辛煮 春雨スープ	☆	小松菜しらす厚焼き玉子 牛肉 豆腐 ミートボール	牛乳 若布	人参 ほうれん草	深葱 にんにく 生姜 大根 こんにゃく 玉葱 きくらげ	精白米 砂糖 春雨	なたね油 ごま油 ごま	748 kcal 29.4 g 25.0 %
14 (火)	ミルクコッペパン チキンビーンズ きのこのソテー ボンカン	☆	大豆 鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳	人参 トマト缶	玉葱 グリンピース キャベツ えのきたけ しめじ ボンカン	ミルクコッペパン じゃが芋	なたね油	787 kcal 32.7 g 29.7 %
15 (水)	麦ごはん あじの蒲焼風 煮ひたし 具沢山みそ汁	☆	あじ 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 もやし 玉葱	精白米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま なたね油	788 kcal 28.7 g 26.2 %
16 (木)	ねじりパン グラタン風煮 ごぼうのガーリックソテー ココアワッフル	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉葱 白菜 しめじ ごぼう キャベツ にんにく	ねじりパン マカロニ さつまいも 小麦粉 ココアワッフル	バター なたね油 オリーブオイル	910 kcal 33.7 g 34.2 %
17 (金)	麦ごはん ひじきのり佃煮 カレイフライ じゃが芋のマヨ醤油炒め かしわ汁	☆	カレイ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじきのり佃煮	人参 葱	枝豆 ごぼう 玉葱 大根 椎茸	精白米 麦 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	なたね油 イックケマヨネーズ	801 kcal 29.6 g 27.2 %
20 (月)	麦ごはん いわしの生姜煮(2尾) 金平ごぼう 白菜のみそ汁	☆	いわし 天ぷら 厚揚げ みそ	牛乳 若布	人参 葱	こんにゃく ごぼう 白菜 玉葱 生姜	精白米 麦 砂糖 でん粉	ごま なたね油 ごま油	817 kcal 28.2 g 30.1 %
21 (火)	背割りパン ドライカレー コンソメスープ フルーツ杏仁	☆	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリンピース にんにく キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	背割りパン じゃが芋 カット杏仁	なたね油	783 kcal 30.8 g 28.9 %
22 (水)	白ごはん 肉じゃが ほうれん草と鮭の和え物 一食アーモンド	☆	豚肉 鮭	牛乳	人参 ほうれん草	こんにゃく 玉葱 枝豆 もやし レモン果汁	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油 一食アーモンド	767 kcal 26.7 g 24.9 %
24 (金)	白ごはん 金平つくね 高野豆腐の卵とじ 豚汁	☆	高野豆腐 鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん 葱	玉葱 椎茸 キャベツ ごぼう 生姜 れんこん	精白米 砂糖 でん粉 パン粉 じゃが芋		730 kcal 27.7 g 24.2 %
27 (月)	白ごはん ししゃも磯辺フライ 切干し大根の炒め煮 かきたま汁	☆	天ぷら 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 ししゃも 若布 青のり	人参 いんげん 葱	切干し大根 玉葱	精白米 砂糖 でん粉 小麦粉	なたね油	776 kcal 28.7 g 26.7 %
28 (火)	黒糖パン ちゃんぽん 儀助煮 スライスパイン	☆	豚肉 天ぷら 大豆	牛乳 いりこ	人参	白菜 玉葱 もやし 枝豆 きくらげ 生姜 にんにく パイン缶	黒糖コッペパン チャンポン麺 砂糖	なたね油 ごま	730 kcal 29.9 g 25.3 %

※地場産物（小郡市三井郡とれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

★19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

節分

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、今では特に立春の前日のこと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とつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。

今月の食育の日献立は大分県の郷土料理「かしわ汁」です。
大分県は、一世帯あたりの鶏肉の購入量が多く、昔から鶏肉を使った郷土料理が食べられています。お祝い事やお客さんを招く時には、飼っていた鶏をさばき、身や内臓などは「鶏めし」や「がめ煮」に使い、残りの鶏がらは捨てずに、かしわ汁に使っていました。材料は鶏肉、ごぼう、椎茸、ねぎなどを使います。柚子胡椒やかぼすの皮を入れて味わうこともあるそうです。給食のかしわ汁には、鶏肉、ごぼう、椎茸、葱以外にも、大根、玉葱、人参、油揚げを入れて具沢山にしています。具材のうまみが出ているスープで体を温めてもらえたら嬉しいです。



大分県の郷土料理「かしわ汁」2/17(金)に登場します!