

し ょ く ご の す ご し か た を か ん が え よ う



指導事項

ていがくねん

○たべおわたあとに、しずかにすわってまつことができる。

中 学 年

○食事の後に休むことの必要性が分かり、休むことができる。

高 学 年

○なぜ食後の休養が大切なかを理解し、実践できる。

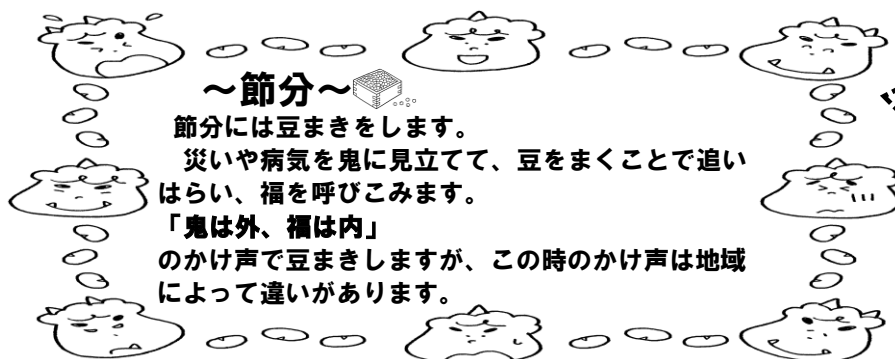


日	こんだてめい	お も な し ょ く ひ ん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1 (木)	しろごはん にくだんごのチリソースに はくさいのこんぶあえ いちごのクレープ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう ゴマあぶら でんぶん しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ とうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ しょうが にんにく はくさい もやし いちご	エネルギー 691 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g
2 (金)	むぎごはん いわしのかばやきふう こまつなのおひたし ぐだくさんみそする ふくまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ だいずあぶら さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ あわせみそ だいず	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ ねぎ	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g
5 (月)	わかめごはん みそにこみうどん ぎすけに だいこんのそくせきつけ ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう しろごま	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あかだしみそ みそ だいず いりこ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ だいこん キャベツ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.9 g
6 (火)	しろごはん わかさぎいそべフライ くきわかめのおかかあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう わかさぎ くきわかめ かつおぶし たまご かまぼこ	にんじん もやし しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.9 g
7 (水)	ねじりばん ミートオムレツ カレージャーマンポテト あさりのクリームスープ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも オリーブあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン あさり いんげんまめ しろいんげん とうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ にんにく にんじん ぶなしめじ コーン	エネルギー 671 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.4 g
8 (木)	むぎごはん さけのごまてりやき だいこんのゆずあえ だんごじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう しろごま でんぶん さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ ハム ぶたにく あわせみそ	しょうが だいこん こまつな にんじん ゆず ごぼう はくさい ねぎ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 28 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.5 g
9 (金)	むぎごはん すきやきふうに たなばたえだまめとひじきのマヨサラダ ポンカン ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ めひじき	しらたき はくさい にんじん ねぎ えのきたけ えだまめ れんこん コーン ポンカン	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g
13 (火)	しろごはん にくじゃが はくさいのかぼすあえ ひじきのりつくだに ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし ひじき のり	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん はくさい だいこん かぼす	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.2 g
14 (水)	しよくパン チョコクリーム メンチカツ ごまサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	しよくパン なたねあぶら だいずあぶら しろごま さとう ゴマあぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ いんげんまめ ベーコン	レモンじる はくさい もやし コーン キャベツ セロリー にんじん たまねぎ トマト にんにく	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.6 g
15 (木)	むぎごはん さばのにつけ きんぴらごぼう こまつなどだいこんのみそする ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう しろごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう さば てんぶら あわせみそ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん いんげん だいこん たまねぎ こまつな	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g
16 (金)	むぎごはん チキンカレー フルーツヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら はくりきこ バター	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 680 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g
19 (月)	しろごはん あつあげのオイスターソースに はすのさんばい いよかん ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら ゴマあぶら でんぶん さとう しろごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ たけのこ にんにく しょうが れんこん いよかん	エネルギー 669 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.3 g
20 (火)	むぎごはん しろみぎかなのこうみやき ひじきとだいずのもの はくさいのみそする ぎゅうにゅう	こめ むぎ ゴマあぶら さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ホキ めひじき てんぶら だいず とうふ あわせみそ	ねぎ しょうが にんじん いんげん こんにやく はくさい たまねぎ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.8 g
21 (水)	はいがしよくパン クリームソースペンネ だいこんサラダ いちご ぎゅうにゅう	はいがしよくパン ペンネマカロニ しろごま オリーブあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ とりささみ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう だいこん みずな レモンじる いちご	エネルギー 667 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.2 g
22 (木)	ごまじゃこごはん しそひじきあつやきたまご じゃがいものいためもの しらたまじる ぎゅうにゅう	こめ ごま なたねあぶら さとう じゃがいも しらたまもち	しらすぼし ぎゅうにゅう たまご てんぶら かまぼこ わかめ	にんじん いんげん だいこん たまねぎ えのきたけ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.1 g
26 (月)	ミルクコッペパン チキンビーンズ きのことやさいのソテー フルーツあんじんふうプリン ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう えのきたけ ぶなしめじ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.9 g
27 (火)	むぎごはん みそおでん アーモンドあえ なっとう ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも さとう なたねあぶら アーモンド ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぶら うずらたまご みそ だいず	こんにやく だいこん にんじん もやし こまつな	エネルギー 679 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.3 g
28 (水)	キャロットパン タンタンフォー とうふサラダ りんご ぎゅうにゅう	キャロットパン ビーフン なたねあぶら ねりごま さとう しろごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかだしみそ とうふ とりささみ	しょうが もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく キャベツ えだまめ りんご	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.3 g
29 (木)	しろごはん さわらのみぞれに はくさいのごまあえ じゃがいものみそする ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう でんぶん しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あつあげ わかめ あわせみそ	しょうが はくさい もやし にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g

※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。

※毎月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。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。

2月の献立では、2月19日(月)に山口県の郷土料理「はすのさんばい」を実施します。



～節分～

節分には豆まきをします。

災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い
はらい、福を呼びこみます。

「鬼は外、福は内」

のかけ声で豆まきしますが、この時のかけ声は地域
によって違いがあります。

大豆のすごい栄養！

大豆は、良いたんぱく質を多くふくんで
いるため「畑の肉」とも呼ばれています。
他には、ビタミン、カルシウム、マグネシウ
ム、鉄分、食物繊維なども入っています。
また大豆から、しょうゆやみそ、
とうふ、なっとうなどがつくられ
ます。昔から日本でよく食べら
れてきた身近な食品です。

大豆からできる
食べもの

とうにゅう



しょうゆ



とうふ



あぶらあげ



あつあげ



みそ