



# 2がっ こんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	たべもののほたらぎ			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
			(赤) ちやくや ほねをつくる	(黄) ねつやちからの もとなる	(緑) 体のちよろしを ととのえる	小	中	小	中	小	中	小	中	
2	月	ごはん マーボー豆腐 にくだんご もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう だいす 豆腐 ぶたにく にくだんご	ごはん でんぶん ごま ごまあぶら パンパンジードレッシング	キャベツ だけのこ <b>にんじん</b> ながねぎ パプリカ もやし しいたけ	634	845	26.6	34.6	21.5	26.5	2.0	2.4	汁:小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主:小麦 鶏 大豆 ごま 副:小麦 鶏 豚 大豆 ごま
3	火	ごはん 【節分】みそけんちんじる いわしのうめに てっこつサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ちりめん だいす とりにく チーズ ひじき いわしのうめに	ごはん ごまあぶら	こんにやく ごぼう こまつな だいこん <b>にんじん</b> パプリカ ふき しいたけ	610	745	24.1	27.6	23.5	25.6	2.0	2.5	汁:鶏 大豆 ごま 主:小麦 大豆 副:乳 小麦 大豆 ごま
4	水	ごはん わかめじる たまごやき ぶたにくのゆきになんじんしょうゆいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく わかめ あつやきたまご	ごはん じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ <b>にんじん</b> ビーマン	607	745	25.7	29.6	19.5	21.3	2.0	2.4	汁:大豆 主:卵 小麦 大豆 副:小麦 さば 豚 大豆
5	木	ナン ダルカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいす とりにく ぶたにく ヨーグルト	ナン マーガリン カレールウ いちごゼリー カクテルゼリー	たまねぎ <b>にんじん</b> パイナップル りんご	644	797	27.2	33.3	24.9	29.6	2.1	2.5	汁:乳小麦鶏豚大豆バナナりんご 主:乳 大豆 もも りんご 副:小麦
6	金	ごはん とんじる あじフライ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう やきとうふ ぶたにく あじフライ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	こんにやく ごぼう キャベツ <b>にんじん</b> きゅうり とうもろこし ながねぎ	679	816	26.9	30.4	26.1	28.3	2.1	2.4	汁:豚 大豆 ごま 主:小麦 大豆 副:卵 小麦 大豆 ごま
9	月	ごはん もやしのみそじる キャベツのしおこんぶあえ あぶらあげのジューシーにくづめ	とうふ なまあげ しおこんぶ あぶらあげのにくづめ	ごはん ごまあぶら	キャベツ きゅうり <b>にんじん</b> もやし	615	733	23.6	26.7	20.6	21.9	2.0	2.3	汁:大豆 主:小麦 鶏 豚 大豆 副:小麦 鶏 豚 大豆 ごま
10	火	おぎめし ハッシュドポーク きりぼしだいこんサラダ	シニア ぶたにく ハム くわわかめ	<b>もちおぎごはん</b> じゃがいも マーガリン ごま ハヤシルウ パンパンジードレッシング	いんげん きゅうり だいこん たまねぎ マッシュルーム <b>にんじん</b>	617	740	21.0	24.4	15.0	18.0	2.0	2.3	汁:乳小麦鶏豚大豆バナナりんご 副:小麦 鶏 豚 大豆 ごま
12	木	ピタパン 【スプーン無しの日】 やきそば ハンバーグ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ	ピタパン ソースやきそば マヨネーズ あぶら ポテトサラダ	キャベツ たまねぎ とうもろこし <b>にんじん</b> ビーマン もやし ブロッコリー	635	757	22.9	26.7	24.8	28.6	2.2	2.5	汁:小麦 鶏 豚 大豆 もも りんご 主:卵 乳小麦鶏豚大豆りんご 副:卵 乳 小麦 さば 大豆 りんご 副:小麦
13	金	ごはん 【明日はバレンタインデー】 だいこんのみそじる まぐろカツ いりどり チョコプリン	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく まぐろカツ	ごはん さとう あぶら チョコプリン	こんにやく いんげん ごぼう だいこん だけのこ <b>にんじん</b> れんこん しいたけ ぶなしめじ	679	861	24.3	29.7	23.2	27.6	1.9	2.3	汁:大豆 主:小麦 大豆 副:小麦 鶏 大豆 主:大豆
16	月	ごはん 【のへし給食の日】 はちはいとうふ いかメンチ にくなが	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いかメンチ	ごはん でんぶん <b>ながねぎ</b> さとう あぶら	こんにやく たまねぎ グリーンピース <b>にんじん</b> しいたけ	660	853	23.8	29.2	21.0	25.3	2.1	2.4	汁:小麦 さば 大豆 魚類(魚介類) 主:小麦 いか 大豆 副:小麦 豚 大豆 やまいも
17	火	ごはん わかめスープ やきにく ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	ごはん ごま ごまあぶら	こまつな たまねぎ <b>にんじん</b> ながねぎ ビーマン もやし ピピンバ えのきだけ	610	735	22.4	26.0	20.9	23.4	2.0	2.3	汁:小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主:小麦 さば 豚 大豆 副:小麦 えび 大豆 ごま
18	水	ごはん なめこじる さばのたつたあげ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン さばのたつたあげ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	こんにやく いんげん ごぼう だいこん <b>にんじん</b> なめこ	654	786	26.8	29.9	26.8	28.6	1.7	2.1	汁:大豆 主:小麦 さば 大豆 副:小麦 豚 大豆 ごま
19	木	角コッパ ミネストローネ ミートオムレツ フルーツクリーム	ぎゅうにゅう クリームチーズ ベーコン ミートオムレツ	コッパパン マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ トマト <b>にんじん</b> パイナップル もも りんご	639	750	21.1	24.1	24.0	27.0	2.3	2.5	汁:乳小麦鶏豚大豆りんご 主:卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 副:乳 もも りんご 副:小麦
20	金	ごはん ちゅうかコーンスープ とりつくね ★中3 第7位 バンバンジー	シニア とうふ ちゅうかくらげ とりつくね たまご とりつくね	ごはん でんぶん パンパンジードレッシング	きゅうり とうもろこし <b>にんじん</b> ながねぎ もやし きくらげ しいたけ	613	739	23.1	26.5	14.3	15.9	2.0	2.3	汁:卵 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主:小麦 鶏 大豆 副:小麦 鶏 大豆 ごま
24	火	おぎめし ★中3 第3位 エッグカレー ぶくじんづけ ★中3 第7位 サイダーしらたま	ぎゅうにゅう うすらのたまご ぶたにく	<b>もちおぎごはん</b> じゃがいも しらたま マーガリン カレールウ サイダーゼリー	グリーンピース たまねぎ ぶくじんづけ <b>にんじん</b> もも りんご	720	895	20.7	24.8	21.3	24.4	2.1	2.4	汁:卵 乳小麦鶏豚大豆バナナりんご 主:小麦 大豆 主:大豆 もも りんご
25	水	ごはん すいとんじる こまつなごまあえ シューマイ (小1、中2)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく シューマイ	ごはん すいとん ごま ごまあえのもと	ごぼう こまつな だいこん <b>にんじん</b> ながねぎ もやし しいたけ	620	730	20.9	24.0	13.6	15.9	1.5	2.1	汁:小麦 さば 鶏 大豆 主:小麦 鶏 豚 大豆 副:乳 小麦 さば 鶏 大豆 ごま
26	木	コッパパン 【アメリカ】ミルクスープ スラッピージョー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ とりにく ぶたにく ウィンナー ミックスビーンズ	コッパパン さとう じゃがいも シチュールウ あぶら マーガリン コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ パプリカ <b>にんじん</b> とうもろこし グリーンピース	611	737	24.2	28.3	22.1	27.5	2.0	2.4	汁:乳小麦鶏豚大豆 主:乳 小麦 鶏 豚 大豆 副:卵 大豆 副:小麦
27	金	ごはん せんべいじる ちくわいそべあげ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく ちくわいそべあげ	ごはん さとう おつゆせんべい あぶら	グリーンピース ごぼう キャベツ だいこん ながねぎ <b>にんじん</b> しいたけ	622	766	23.6	27.3	20.9	22.6	1.9	2.1	汁:小麦 さば 鶏 大豆 主:小麦 大豆 副:小麦 豚 大豆

★野辺地中学校3年生を対象に行った「リクエストアンケート「卒業までにもう一度食べたい給食」のランキング上位メニューです。

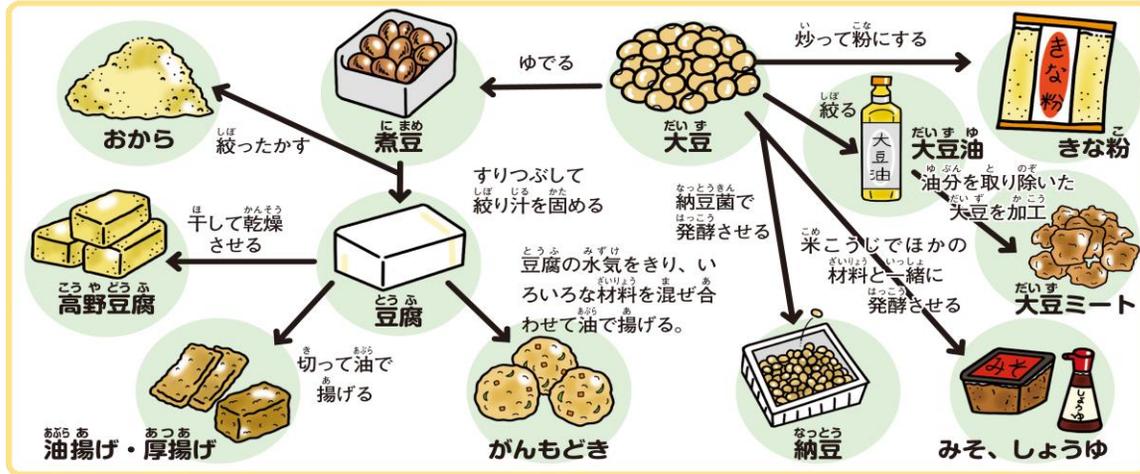
\*材料の都合で献立が変更になることもあります。太文字は野辺地産の予定です。  
\*アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食 食べて体の抵抗力も高めましょう。

## 大豆のはなし

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。



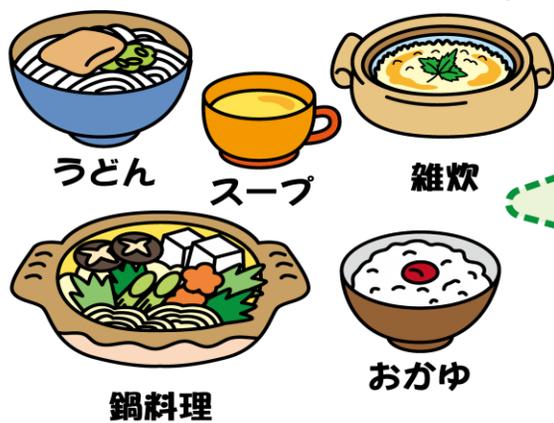
豆まきには炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。

## 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。



## 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。食材は消化によいものを選びましょう。吐き気があって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と行うことが重要です。

### おすすめの食材



★野辺地町学校給食共同調理場 公式インスタグラムで学校給食に関する情報を毎日配信しております。ぜひフォローよろしくお願いたします！

