



令和4年

2月

# 学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日は  
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしよく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしよくひん (熱や力のもとになる)	あかのしよくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしよくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	塩分 g
1 火	ごはん てつこひじき	MILK	ほうれんそうオムレツ バックケチャップ ゆでブロッコリー ごもくスープ	こめ ごまあぶら	ひじき ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ わかめ	ブロッコリー にんじん たら たまねぎ コーン もやし	632 738	28.5 32.2	15.2 16.0	2.6 3.2
2 水	コッペパン	MILK	ビーフシチュー れんこんサラダ	コッペパン じゃがいも バター あぶら ごま ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ツナ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト れんこん きゅうり	646 739	28.5 33.1	33.0 39.2	1.7 1.8
3 木	☆節分☆ ごはん	MILK	いわしのしょうがに なのはなのおかかあえ おによけとんじる せつぶんまめ	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かつおぶし ぶたにく だいたみ みそ	なばな こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	646 793	28.4 34.2	23.6 28.1	2.9 3.7
4 金	キムタクごはん	MILK	すいぎょうざスープ ストロベリーカスターダルト	こめ ごま ごまあぶら ストロベリーカスターダルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン すいぎょうざ わかめ	はくさいキムチ たくあん ねぎ にんにく たまねぎ もやし	651 808	21.2 25.2	23.6 28.5	3.1 4.3
7 月	ごはん	MILK	にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	638 789	27.4 33.6	16.9 19.7	2.3 3.1
8 火	ごはん	MILK	スズキのフライ ウスターソース はくさいのこんぶあえ すいとんじる	こめ あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう スズキフライ しおこんぶ とうふ ちくわ みそ	はくさい きゅうり だいこん にんじん ねぎ	639 790	24.1 29.2	17.9 21.0	2.6 3.3
9 水	しよくパン	MILK	ミルメークコーヒー シンガポールやきビーフン とくしまけんさんこまつなまんじゅう	しよくパン ビーフン ミルメークコーヒー あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こまつなまんじゅう	キャベツ しいたけ たまねぎ にんじん	650 793	25.5 30.9	22.7 27.3	1.7 2.3
10 木	ごはん	MILK	とりにくとがんものにももの きゅうりのすのもの	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	657 811	27.1 33.0	22.1 26.5	2.3 3.2
14 月	☆バレンタイン☆ ごはん	MILK	ハートがたハンバーグ ケチャップ ゆでブロッコリー はくさいのスープ ガトーショコラ	こめ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご	ブロッコリー はくさい たら にんじん えのきたけ	687 814	26.6 32.2	23.1 26.6	2.7 3.3
15 火	ごはん	MILK	さばのてりやき ゆかりあえ すましじる	こめ ふ	ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	641 796	28.7 35.2	22.4 26.8	2.1 2.6
16 水	きなこあげパン	MILK	にくだんご ぐだくさんちゅうかスープ ヨーグルト	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう たれつきにくだんご(ケチャップ) わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ コーン	637 695	23.2 24.7	29.4 32.7	3.1 3.6
17 木	チキンカレー	MILK	カリフラワーのサラダ	こめ じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー カリフラワー だいこん	654 812	23.1 27.9	22.6 27.4	2.9 3.5
18 金	ごはん のりにつくだに	MILK	ぶたにくとだいこんのみそに ゆずすあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	のりにつくだに ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく しょうが キャベツ きゅうり ゆず	654 812	23.8 28.5	22.8 27.4	2.0 2.5
21 月	ごはん とりそぼろ	MILK	とうふのチリソースに かいそうサラダ	こめ さとう でんぶん あぶら わふうドレッシング	とりそぼろ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ かいそう	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	682 850	27.5 33.7	25.7 31.1	2.6 3.2
22 火	ごはん	MILK	さわらのマヨネーズやき じゃがいもとベーコンのスープ	こめ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん チンゲンサイ コーン	647 770	27.7 30.3	27.2 31.4	2.4 3.1
24 木	ごはん	MILK	とりにくのワインふうみ ゆでやさい なるとわかめのみそじる	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	パセリ キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	685 850	28.7 35.4	23.5 28.2	2.3 3.2
25 金	ゆかりごはん	MILK	ぶたにくのしょうがやき ごまあえ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン しょうが はくさい こまつな	647 801	25.7 31.3	24.8 29.9	2.0 2.7
28 月	ごはん	MILK	マーボー大根 ほうれんそうのナムル	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	だいこん たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	634 778	24.8 29.8	33.9 33.4	2.4 3.2

♡♡♡♡♡材料の購入、その他の都合による変更をご了承ください。♡♡♡♡♡

## 大豆のよさを見直そう! 畑の肉

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
  - カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
  - ビタミンB1……………疲労回復効果
  - 食物繊維……………便秘予防
  - 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
  - オリゴ糖……………便秘予防
  - サポニン……………抗酸化作用\*
  - レシチン……………動脈硬化予防\*
- ※B1における有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

8日(火)に「スズキのフライ」を、18日(金)に「すじ青のり入りのりにつくだに」を、24日(木)に「天然カットわかめ」を、徳島県が

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

小学6年生・中学3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。2月3月の給食は、卒業生のリクエスト献立で卒業をお祝いします。リクエストの多かった料理は、あげパン・キムタクごはん・わかめごはん・からあげ・やきプリンタルトなどです。小学校・中学校生活最後の給食を、先生や友達と楽しんで食べてください。給食の時間を学校生活の思い出の1ページに刻んでください。



## 減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。 ※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性10.9g、女性9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より