

# 2月

# 給食だより



平成24年2月  
長岡市立日越小学校

月	火	水	木	金	
	200ml牛乳を表します  からだに悪いものを追いはらおう！	1 黒米ごはん 蓮根ハンバーグ 小松菜のお浸し 酒かす汁 (1・2年給食なし：弁当)	2 ごはん 車麩の揚げ煮 胡麻酢和え 銀杏のっぺい汁	3 シャンボきつねそば風 (大麦麺・鰯つみれ汁 シャンボ油揚げ) 菜の花和え 節分豆 (1・2年給食なし：弁当)	
	からだを動かすもとなる食品 からだをつくるもとなる食品 からだを元気づける食品	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま 牛乳、さけ、とうふ、ぶたにく、ちくわ	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま 牛乳、とりにく、かまぼこ、とうふ、ほたてがし、まぐろ	ごはん、くるまふ、ごま、あぶら、さとう、さいとも 牛乳、とりにく、かまぼこ、とうふ、ほたてがし、まぐろ	おおむぎめん、でんぶん、さとう、 牛乳、とりにく、いわし、あぶらあげ、たまご、だいず
	E:エネルギー P:タンパク質	E:651 P:29.7	E:611 P:22.6	E:721 P:35.6	
	6 ごはん 味噌チーズ焼き 無しのレモン風和え 豆とウィンナーのトマト煮	7 黒糖パン 鶏とレバーの ケチャップ和え ひよこ豆のサラダ クラムチャウダー	8 セルフおにぎり (ごはん・焼き海苔 卵焼き ツナマヨ和え) 豚汁 (3・4年給食なし：弁当)	9 ごはん カップ納豆 卵の花和え おでん風煮	10 卵とじうどん (うどん・卵とじ汁) 根菜スナック 海苔酢和え
ごはん、じゃがいも、さとう、マヨネーズ 牛乳、いろいろなまめ、さけ、ウィンナー、 たまねぎ、にんじん、きやべつ、トマト、かぶ、 きゅうり、コーン、レモン、	こくとうパン、じゃがいも、あぶら、さとう、 あさり、レバー、とりにく、ひよこまめ、チーズ、 たまねぎ、にんじん、パセリ、きやべつ、きゅうり、 赤ピーマン、コーン、	ごはん、じゃがいも、あぶら、ごま、マヨネーズ 牛乳、のり、たまご、まぐろ、ぶたにく、とうふ、 きやべつ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、 う、ねぎ、	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら、 牛乳、ぶたにく、こんぶ、なつとう、おから、さつまあげ、 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、	うどん、さつまいも、あぶら、 牛乳、とりにく、あぶらあげ、たまご、まぐろ ねぎ、ほくさい、にんじん、しめじ、きぬさや、ごぼう、 れんこん、ほうれんそう、もやし、きやべつ	
E:638 P:28.9	E:777 P:31.2	E:650 P:24.8	E:621 P:25.9	E:651 P:23.7	
13 ごはん おろしハンバーグ 蓮根きんぴら 水菜のハリハリスープ	14 米粉コッペパン マーシャルピーンズ ハートコロケ ひじきサラダ ミネストローネ	15 ごはん 厚揚げの オイスターソース煮 中華和え 味噌汁	16 ごはん 豚肉のピリ辛炒め チャプチェ 豆乳汁	17 味噌ラーメン (中華麺・味噌スープ) 海鮮ぎょうざ パンサンサー	
ごはん、さとう、あぶら、ごま、 牛乳、ぶたにく、さつまあげ、 にんじん、しめじ、みずな、こまつな、だいこん、 れんこん、	こめコパン、じゃがいも、マカロニ、あぶら、さとう 牛乳、白いんげん豆、ぶたにく、だいず、ひじき 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、キャベツ、 コーン	ごはん、さとう、あぶら、ごま、 牛乳、あさり、わかめ、とりにく、かつあげ、ハム にんじん、だいこん、ねぎ、たけのこ、ちんげん さい、もやし、きゅうり、	ごはん、じゃがいも、はるさめ、さとう、あぶら 牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、 はくさい、にんじん、ねぎ、ピーマン、もやし、た まねぎ、にら、たけのこ	ちゅうかめん、はるさめ、さとう、あぶら 牛乳、ぶたにく、えび、ハム たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけの こ、ねぎ、きやべつ、きゅうり、	
E:602 P:24.6	E:712 P:29.4	E:552 P:21.5	E:832 P:22.9	E:596 P:25.2	
20 ごはん 小鰯の薬味ソース 胡麻和え 芋煮汁	21 フルーツサンド (コッペパン・フルーツ和え) スイートポテトサラダ 鶏だんごスープ	22 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 おかか和え 若布の味噌汁	23 ごはん 高野豆腐の卵とじ風 昆布炒め 伊予柑	24 ミートソーススパ (米粉麺・豆ミートソース) ☆オムレツ 切り干し大根サラダ	
ごはん、さいとも、あぶら、さとう、ごま 牛乳、ぶたにく、いわし、 にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、かぼちゃ、 ほうれんそう、もやし、きやべつ、	コッペパン、さつまいも、あぶら、さとう 牛乳、とりにく、ハム たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、 ねぎ、コーン	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら、 牛乳、とうふ、ふ、わかめ、えび、かまぼこ、 にんじん、こまつな、ねぎ、きのこ、たまねぎ、 ほうれんそう、もやし、	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、 牛乳、とりにく、とうふ、たまご、ちくわ、こんぶ、さつまあげ、 たまねぎ、にんじん、たけのこ、きのこ、きぬさや、 ごぼう、いんげん、いよかん、	米粉麺、さとう、あぶら 牛乳、ぶたにく、だいず、たまご、チーズ、とりにく たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、だ いこん、きやべつ、きゅうり、コーン	
E:630 P:21.9	E:707 P:23.9	E:606 P:25.7	E:613 P:22.6	E:599 P:22.6	
27 焼き鳥丼 (ごはん・焼き鳥) じゃがいもの きんぴら 根菜味噌汁	28 チーズパン グラタン 蓮根サラダ 南瓜のポタージュ	29 卵カレーライス (ごはん 卵カレー煮) 福神漬和え フルーツポンチ			
ごはん、じゃがいも、さとう、ごま、あぶら、でんぶん 牛乳、とりにく、かつあげ、さつまあげ、 たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、	ちゅうかめん、はるさめ、でんぶん、ごむぎ、あぶら、さとう、ごま 牛乳、ぶたにく、なると、えび、ハム、 はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけの こ、きのこ、ねぎ、きやべつ、きゅうり、	ごはん、じゃがいも、あぶら、ごま、さとう、 牛乳、うずらたまご、ぶたにく、チーズ、 たまねぎ、にんじん、きやべつ、きゅうり、だい こん、りんご、みかん、ハイン、もも、	節分とは、 立春の前日を言い、悪疫邪気祓いや招福の行事の ことです。鬼が嫌う柵の枝に鰯の頭を刺したものを 戸口に立てて置いたり、鬼に見立てた豆を家の外に 投げながら「鬼は外」と唱えます。炒った大豆を年 の数だけ食べる習慣も現代に続いています。		
E:701 P:24.4	E:693 P:28.8	E:775 P:23.3			

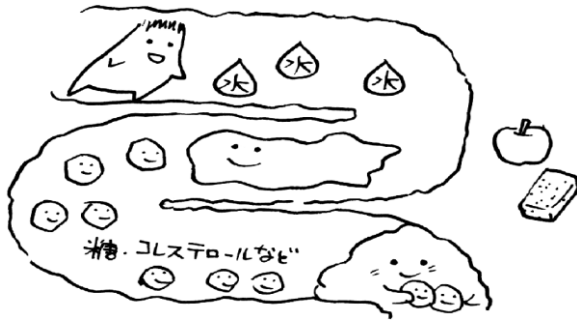
\* 献立は急遽変更する場合があります。ご了承ください。

# 2月 今月は食物繊維について話をしましょう。

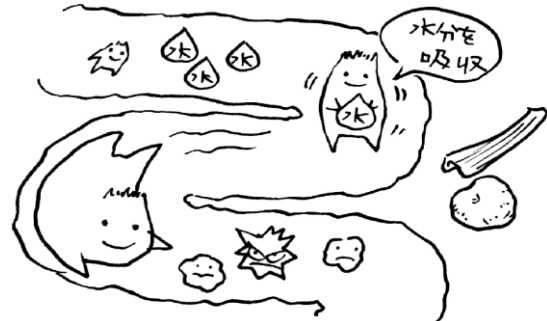


## \* 食物繊維とは、

人では消化できないか、消化しにくい食べ物の成分をいいます。



<水にとける食物繊維>



<水にとけない食物繊維>

## \* 食物繊維が多く含まれる食品は、

イモ類・きのこ類・海藻類・野菜類・果物類・種実類・豆類などです。



## \* 食物繊維の働きは、

細菌や食品添加物などの体にとって有害なものを体の外に出してくれる働きをします。また、コレステロールの吸収を抑えてくれたり、便秘を防いでくれます。



## \* 大豆について、

食物繊維があり、ビタミン、ミネラルなども多く、三大栄養素の炭水化物・脂質・タンパク質もバランスよく含まれています。栄養価の高い食品なので、昔から、いろいろな加工をして食べていました。

## 好き嫌いをしている弱い自分を体の中から追い出しましょう！

人は、生まれながらに受け入れられる味があります。また、繰り返し食べることによっておいしく感じられるようになっていく味があります。苦手なものであっても、とりあえずは食べることができる人は、精神的に安定してキレることがなく、良好な人間関係が築けるとい調査結果もあります。つまり、いろいろな栄養が体の中に入ると、精神的にもバランスが良い結果になるということです。



## 子どもの生活習慣病が増えています。

三大生活習慣病とは？ **ガン** **心臓病** **脳血管疾患**

生活習慣病

生活習慣病が増えたのはなぜ？



食べ過ぎ・偏食



運動不足



ストレス・過保護



チョコレート

とは、

1958年に、チョコレート会社が売り上げを伸ばす為に宣伝したのが、日本では始まりです。本来のチョコレートは苦く、薬として使われていたものが、いつのまにか甘く嗜好品として使われるようになりました。



ホップベリ  
マッシュ  
グラタン  
野菜サラダ  
ミルクローゼ





はいぜんたいを  
きれいにふごう。