

令和5年度2月分 学校給食献立表

A献立(小学校、桑原前期)

羽島市学校給食センター

日曜	主食 おかず	備考	あか		さいろ		みどり	
			血や肉になる食品		力や体温になる食品		体の調子を整える食品	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	乳・乳製品 海藻・小魚	米・めん いも・砂糖	油脂 種実	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
1木	麦ごはん がんもどきの含め煮 どて煮 みぞれ汁 牛乳 エネルギー571kcal 食塩2.1g		牛肉 かまぼこ 豆みそ 油揚げ がんもどきの含め煮	牛乳	こんにゃく 中双糖 麦ごはん		にんじん ほうれん草 葉ねぎ	にんにく 生姜 かぶ ごぼう だいこん たまねぎ ほんしめじ
2金	1食用うどん 春の香うどの汁 いわしのかば焼き風 茎わかめのきんぴら 福豆 牛乳 エネルギー670kcal 食塩2.3g	★	鶏肉 かまぼこ 福豆 油揚げ いわし	わかめ 牛乳 茎わかめ	1食用うどん こんにゃく 片栗粉 上白糖 中双糖	ごま油 大豆白絞油 白いりごま	さやいんげん にんじん	生姜 ごぼう たけのこ はくさい 干し椎茸 根深ねぎ
5月	食パン えびカツ たらこポテト ミートスープ チョークリーム 牛乳 エネルギー664kcal 食塩2.7g	★	えびカツ たらこ 鶏肉	牛乳	じゃがいも 食パン	チョコクリーム 大豆白絞油 バター	にんじん ミニトマト	キャベツ セロリー たまねぎ ほんしめじ
6火	白ごはん さわらの柚庵焼き 水菜の煮ひたし スキー汁 牛乳 エネルギー596kcal 食塩1.9g		かつお節 さわら 赤みそ 豚肉 麦みそ	牛乳	こんにゃく さつまいも 白ごはん		にんじん 水菜	えのきたけ キャベツ ごぼう はくさい 根深ねぎ 緑豆もやし
7水	中華風炊き込みご飯 酢豚 春雨サラダ 豆乳プリン 牛乳 エネルギー647kcal 食塩2.5g	ド	レバー 立田 焼豚 豚肉	牛乳	精白米 麦 もち米 春雨 片栗粉 上白糖 豆乳プリン	ドレッシング 大豆白絞油 米油	さやいんげん にんじん 黄ピーマン	生姜 キャベツ たけのこ たまねぎ コーン 干し椎茸 枝豆
8木	麦ごはん さばの生姜煮 大根の煮物 けんちん汁 牛乳 エネルギー587kcal 食塩2.2g		豚肉 豆腐 油揚げ さばの生姜煮	昆布 牛乳	こんにゃく 上白糖 さといも 麦ごはん	米油	小松菜 にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん
9金	ソフト麺 野菜あんかけ 串フライ 大豆の磯煮 牛乳 エネルギー654kcal 食塩1.9g	★	串フライ 竹輪 かまぼこ 大豆 豚肉	牛乳	こんにゃく ソフト麺 片栗粉 中双糖	大豆白絞油 米油	にんじん	生姜 キャベツ たまねぎ ほんしめじ 根深ねぎ
13火	白ごはん あんこうのから揚げ こんにゃくの炒め煮 ごまキムチ汁 オレンジ 牛乳 エネルギー602kcal 食塩1.6g	ド	あんこうのから揚げ かつお節 豚肉 ミックスみそ 油揚げ	牛乳	こんにゃく 上白糖 さといも 白ごはん	米油 ごま油 大豆白絞油 白ごま ねりごま	さやいんげん にんじん	だいこん はくさい キムチ オレンジ 根深ねぎ
14水	麦ごはん 牛丼の具 大根サラダ 湯葉入りすまし汁 牛乳 エネルギー576kcal 食塩1.9g	ド	牛肉 かまぼこ 湯葉	牛乳	しらたき 三温糖 麦ごはん	ドレッシング	小松菜 にんじん さやいんげん 赤ピーマン	えのきたけ だいこん たまねぎ コーン ほんしめじ 干し椎茸 根深ねぎ
15木	麦ごはん カレー れんこんチップス カラフルソテー 牛乳 エネルギー676kcal 食塩2.1g	卒 ★	フランクフルト 鶏レバー 豚肉	青のり粉 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳	じゃがいも 麦ごはん	大豆白絞油 米油	かぼちゃ さやいんげん にんじん 赤ピーマン	ごぼう だいこん にんにく 生姜 キャベツ グリーンピース たまねぎ りんご れんこん
16金	小型パン 焼きそば ウィンナー フルーツポンチ 牛乳 エネルギー550kcal 食塩2.3g	卒	ウィンナー かつお節 豚肉	青のり粉 牛乳	いちごゼリー 小型パン 焼きそば麺	米油	にんじん	キャベツ たまねぎ 黄桃 パインアップル 白しょうが
19月	黒パン チキンカツ 野菜のマネ コンソメスープ 牛乳 エネルギー579kcal 食塩2.5g	★	チキンカツ ベーコン	牛乳	じゃがいも 黒パン 上白糖	大豆白絞油 米油	さやいんげん にんじん 赤ピーマン	キャベツ セロリー たまねぎ コーン 枝豆
20火	白ごはん 野沢菜まんじゅう 切干大根の炒め煮 信州みそ汁 りんごヨーグルト 牛乳 エネルギー690kcal 食塩2.2g	★	信州みそ 野沢菜まんじゅう 油揚げ	りんごヨーグルト 牛乳	上白糖 白ごはん	大豆白絞油 米油	小松菜 にんじん	えのきたけ ごぼう たまねぎ なめこ はくさい ほんしめじ 舞茸 干し椎茸 根深ねぎ 切干大根
21水	ひじきごはん 紅芋コロッケ ごぼうサラダ はるか 牛乳 エネルギー565kcal 食塩1.9g	卒 ★ ド	鶏肉 油揚げ	ひじき 牛乳	精白米 もち米 上白糖 麦 紅芋コロッケ	大豆白絞油 米油	さやいんげん にんじん	ごぼう はるか コーン ほんしめじ 干し椎茸 枝豆
22木	麦ごはん パオズ 華風炒め ワンタンスープのりの佃煮 牛乳 エネルギー615kcal 食塩2.4g	★	パオズ 焼豚 高野豆腐 豚肉	牛乳 のりの佃煮	片栗粉 上白糖 麦ごはん ワンタンの皮	米油	チンゲンサイ にんじん	生姜 たけのこ 干し椎茸 きくらげ 緑豆もやし
26月	コッペパン オムレツ ほうれん草のソー ユースープ ココアの素 牛乳 エネルギー633kcal 食塩2.5g	卒	オムレツ フランクフルト 大豆粉	脱脂粉乳 牛乳	コッペパン ココアの素 小麦粉	バター 米油	にんじん パセリ ほうれん草	コーン たまねぎ ほんしめじ
27火	白ごはん 麻婆豆腐 温野菜 中華スープ 牛乳 エネルギー560kcal 食塩2.3g	ド	あさり なた 鶏レバー 豆みそ 豚肉 冷凍豆腐	牛乳	片栗粉 上白糖 白ごはん	ごま油 ドレッシング	さやいんげん チンゲンサイ にんじん 青・赤ピーマン	えのきたけ にんにく 生姜 キャベツ たけのこ たまねぎ コーン 根深ねぎ きくらげ

日曜	主食 おかず	備考	あか		さいろ		みどり	
			血や肉になる食品		力や体温になる食品		体の調子を整える食品	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	乳・乳製品 海藻・小魚	米・めん いも・砂糖	油脂 種実	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
28水	麦ごはん さげの塩焼き 肉じゃが みそ汁 牛乳 エネルギー588kcal 食塩2.1g	卒	さげ 赤みそ 豚肉 油揚げ	わかめ 牛乳	しらたき 中双糖 じゃがいも 麦ごはん	米油	にんじん 葉ねぎ	えのきたけ グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ
29木	麦ごはん から揚げ ひじきの煮物 田舎汁 牛乳 エネルギー653kcal 食塩2.0g	卒 ★	大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	ひじき わかめ 牛乳	片栗粉 三温糖 さといも 麦ごはん	大豆白絞油 白いりごま 米油	にんじん 葉ねぎ	生姜 ごぼう だいこん なめこ はくさい 枝豆

給食だより 2月号 足りていますか？ カルシウム ～ 丈夫な体をつくるために ～

11月に栄養摂取量調査を行った結果、野菜のおかずと牛乳の残量が増え、カルシウムなどのミネラルが不足していることがわかりました。また、特に中学校では、寒くなってから牛乳の残量がさらに増えています。みなさんの体の中では、成長に伴って必要になる骨量が増えます。骨の材料となるカルシウムをしっかり摂り、適度な運動をすることで、丈夫な体をつくることができます。生活習慣を見直して、丈夫な体をつくりましょう。

★カルシウムのはたらき



筋肉や神経のはたらきを助ける



骨や歯の材料になる



骨しょう症を予防する

体の中にあるカルシウムの99%が骨や歯に蓄えられています。カルシウムの摂取量が少ないと、骨や歯からカルシウムをもらうため、将来、骨が弱くなる骨しょう症の原因になります。

★クイズカルシウムを多く含む料理のグループは、どちらでしょうか？

A

ピザトースト

焼きししゃも

小松菜のあえもの 切干大根の煮物

B

コロッケパン

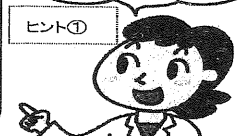
焼きざけ

ウインナー

みそ汁

さしみ

牛乳・乳製品、海そう、小魚、切干大根などに多く含まれています。



骨の形成に必要なカルシウムは、日本人が慢性的に不足している栄養素です。そこに、食生活の変化や運動不足が加わると骨折しやすくなります。丈夫な体をつくるためには、一日三食をバランスよく食べることと、適度な運動、睡眠をとり、しっかりと骨づくりをすることが必要です。また、カルシウムの吸収をよくするためには、日光をあびることや、青魚やきのこを食べることも大切です。

*クイズの答え...A

◆2月は立春を迎え、暦の上ではもう春です。しかし、まだまだ寒い日が続く、かぜなどが心配な季節です。規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事、手洗いやうがい、十分な睡眠などを心掛けましょう。

旬の食材
白菜・大根・ねぎ・水菜・チンゲン菜・ほうれん草・さわら・あんこう・はるか など

行事食
2日 節分献立
20日 食育の日の献立
(長野県の料理紹介)

その他
中学3年生および桑原学園9年生の希望メニュー取り入れ

献立紹介 『華風炒め』 実施日: 2月22日

※献立紹介の作り方は、右記 QRコードより、羽島市公式 Web サイト 給食献立(2月分)をご覧ください。

カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そこで、カルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質などです。ビタミンDは魚やきのこ類に、ビタミンKは納豆や青菜などに多く含まれています。

食品別: カルシウム吸収率

牛乳・乳製品	40%
小魚	33%
小松菜	19%

※牛乳・乳製品を活用することをお勧めします。

卒=中学3年、義務教育学校9年の希望メニュー
★=よくかむ献立: 茎わかめのきんぴら、福豆、えびカツ、串フライ、大豆の磯煮、れんこんチップス、チキンカツ、切り干し大根の炒め煮、ごぼうサラダ、パオズ、から揚げ
ド=ドレッシングのつく日
※学校給食で使用する米・麦・一部の大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・市・JAグループから助成を受けています。
※衛生面や安全性を第一に考え、献立や食材を変更する場合があります。