

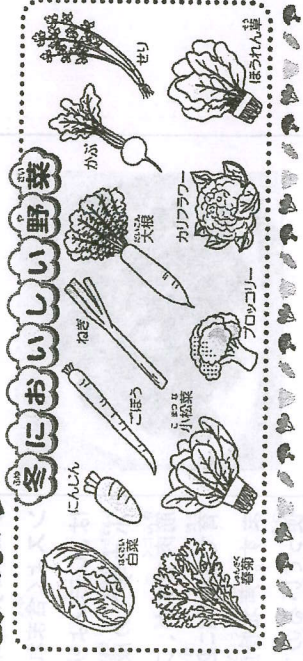




2月学校給食献立カレンダー

こんだて	<p>リクエストメニュー 田浦小学校 2月8日(水) 栄養のバランスを考え、おいしさを追求しました。 *28日(火)はわかめのおせり給食です* さけフライ巻にはチキンが7です。楽しんで食べてください!</p> 	火	<p>2月3日は【せつぶん】 節分は立春の前日です。冬から春への季節の変わり目に病気などの災いを追い払うために豆をまく行事が行われます。「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして玄関にかざると風習もあります。</p> 	水	<p>1 芦北高校生が考えた「野菜のおいしさ」を伝えたいメニュー プロッコリーとベーコンのソテー パインパン ビーフシチュー ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ちりめん パインパン じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく プロッコリー ぎビーマン</p>	木	<p>2 のりで巻いてたべまじよう のり ツナサラダ いわししょうがにすしめし かつお こんぶ すましめ すましじる ぎゅうにゅう とうふ わかめ ツナ いわしのしょうがに のり こめ さとう ノンエッグマヨネーズ キャベツ ぎゅうにゅう えのき たまねぎ こまつな</p>	金	<p>3 せつぶんまめ はくさいのおかかあえ むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ せつぶんまめ こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま にんじん だいこん ねぎ はくさい いんげん</p>
こんだて	<p>6 パンにはさんでたべまじよう スラッパージュ コッペパン たちのこめシチュー ぎゅうにゅう たら クリーム ぶたにく だいず コッペパン あぶら パター ーこめ マカロニ パン たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ</p>	火	<p>7 芦北・水保の味 ごまじやあえ くきわかめのきんぴら かつお むぎごはん とりじる ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ ちりめん くきわかめ てんぷら こめ むぎ さといも ごま さとう ごまあぶら さとう にんじん だいこん えのき ねぎ しいたけ コーン キャベツ ごぼう ぎゅうにゅう</p>	水	<p>8 田浦小学校 リクエストメニュー にんじんしりしり さかなのフライ ミルクパン はるさめスープ ぎゅうにゅう ちりめん 赤牛 ツナ たまご ミルクパン はるさめ あぶら ごまあぶら さとう たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ やし</p>	木	<p>9 キャベツのうめあえ むぎごはん だいのすいそに ぎゅうにゅう とりにく てんぷら だいず ひじき かつおぶし こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう あぶら にんじん いんげん うめ キャベツ ぎゅうにゅう</p>	金	<p>10 ふゆやさいのごまだれ わかめごはん にくうどん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ツナ こめ さとう ーうどんめん ドレッシング にんじん たまねぎ ねぎ コーン プロッコリー カリフラワー</p>
こんだて	<p>13 小エネルギ-676kcal 中エネルギ-762kcal ほうれんそうとコンのソテー さかなのマスタードやき コッペパン ぎゅうにゅう チキンウインナー ホホキ コッペパン パター ーこめ あぶら ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ ほうれんそう</p>	火	<p>14 このこドッグミニ フレンチサラダ ポークカレー むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こめドッグミニ たまねぎ にんじん りんご しょうが ぎゅうにゅう あかビーマン</p>	水	<p>15 だいのこんのごまネーズサラダ こめこパン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん だいこん ぎゅうにゅう トマト</p>	木	<p>16 ひじきのり わふうおろしハンバーグ むぎごはん さつまじる ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ みそ ハンバーグ ひじきのり こめ むぎ さつままいも</p>	金	<p>17 天草地区の紹介 ふるさとくまさんデー プロッコリーのシモンあえ かつお こんぶ プロッコリー うおそうめん たこめし ぎゅうにゅう たこ あげ うおそうめん わかめ ハム こめ さとう あぶら ドレッシング にんじん えだまめ ごぼう えのき しいたけ たまねぎ ほうれんそう ねぎ プロッコリー キャベツ</p>
こんだて	<p>20 小エネルギ-589kcal 中エネルギ-744kcal はくさいとりこのサラダ とうふのミンチカツ ミルクパン ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうふのミンチカツ ミルクパン あぶら さとう</p>	火	<p>21 もやしのごまあえ むぎごはん だごじる ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶたにく あつあげ こめ むぎ だんご さとう さといも こんにやく ごまあぶら だんご ごぼう はくさい にんじん ねぎ しいたけ だいこん いんげん しょうが もやし こまつな</p>	水	<p>22 マカロニサラダ ひのくにパン チキンピーズ ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ ひのくにパン じゃがいも さとう あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ぎゅうにゅう グリーンピース トマト</p>	木	<p>24 芦北高校生が考えた「野菜のおいしさ」を伝えたいメニュー やさいとさきみのサラダ さばのしおこうじやき むぎごはん だいこんのみそしる ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ みそ さばのしおこうじやき こめ むぎ さとう ごまあぶら だいこん たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう</p>	金	<p>24 芦北高校生が考えた「野菜のおいしさ」を伝えたいメニュー プロッコリーとベーコンのソテー パインパン ビーフシチュー ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ちりめん パインパン じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく プロッコリー ぎビーマン</p>
こんだて	<p>27 アーモンドカル かいそうサラダ ミニにんじんパン やきうどん ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら わかめ かいそう いりこ アーモンド さとう ごま あぶら にんじんパン うどんめん しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ ぎゅうにゅう</p>	火	<p>28 セレクト給食 さけフライまたはチキンカツ カレーピラフ コンソメスープ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン さけフライ チキンカツ こめ パター ーさとう あぶら たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース チンゲンサイ えのき ハセリ</p>	水	<p>28 一口目は野菜から! 食事の時、野菜から食べることや野菜をしつかり食べることで次のような働きがあります。 ①食べ過ぎをふせぐ ②排便がスムーズになる ③病気にかりにくくなる あいなち ひのくに 一口目は野菜から」を芦北町では、「一口目は野菜から」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組みしています。 野菜を食べる健康な体をつくりましょう。</p>	木	<p>27 アーモンドカル かいそうサラダ ミニにんじんパン やきうどん ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら わかめ かいそう いりこ アーモンド さとう ごま あぶら にんじんパン うどんめん しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ ぎゅうにゅう</p>	金	<p>27 アーモンドカル かいそうサラダ ミニにんじんパン やきうどん ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら わかめ かいそう いりこ アーモンド さとう ごま あぶら にんじんパン うどんめん しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ ぎゅうにゅう</p>



旬の味 冬野菜を食べよう

冬は、王の中で「昔つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が抽す、ほうれん草や小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があり、かぜ予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。

*種類などの場合はエネルギ一調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。探してみてください。
*地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。

*献立は都合により変更することがあります。



パンパ通信

生活習慣病について考えよう!

★あなたの生活習慣について、当てはまるものにチェックしましょう。

【食事について】

- 朝・昼・夕と規則正しい時間に食事をしている。
- 野菜を毎食食べている。
- 意識して、よくかんで食べるようにしている。
- ソースやしょうゆなど、かけ過ぎないようにしている。
- おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている



- 【睡眠について】
- 夜ふかししないようにしている。
- 朝はベッドと目が覚める。
- 毎日よく眠れている。

【運動について】

- 運動に体を動かすのが好き。
- 日常的に運動している。
- よく歩いている。



◎生活習慣病とは?

生活習慣病とは、食事や運動・睡眠・休養など毎日繰り返し行っている生活習慣が深く関係する病気のことです。大人になると、お酒を飲んだり、たばこを吸う習慣も関係してきます。高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症などがありますが、多くは生活習慣を見直せば、予防できる病気です。

でも長い間続けている食生活習慣を、大人になってから変えることは難しいので、今、何も問題がなくて健康であっても、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

◎生活習慣病を防ぐには?

毎日の生活リズムを整えることが大切です。1日3食、規則正しい時間に食事をして、適度な運動を心がけ、早寝・早起きで十分な睡眠時間をとります。食事は、主食・主菜・副菜をそろえて、野菜をしっかりとりましょう。塩分のとりすぎにも注意し、うす味を心がけましょう。



☑の数が多いほど、生活習慣病になるリスクが高くなります。チェックがなかった項目を見直し、どうしても改善できるか考えてみましょう。

芦北高校生が考えた

野菜のおいしさを伝えたいメニュー



児童生徒のみなさんに、もっと野菜を好きになってもらいたいと思い、年齢も近い高校生が考えたメニューを学校給食に取り入れることを計画しました。芦北高校にご協力いただき、1年生の夏休みの課題として「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」を募集したところ、49作品が集まりました。その中から15作品を選び、11月の献立より実施しています。どの作品にも「児童生徒のみなさんに野菜をおいしく食べてもらって健康な体づくりに役立ててもらいたい」という願いが込められています。※献立の分量等は、原本のままです。

作成者 芦北高校1年 福祉科 才藤美優さん

【ブロッコリーとベーコンの塩コショウ炒め】 2月1日(水)

作成者 芦北高校1年 林業科 村木瑛海さん

【野菜とささみ】 *分量は1人分

2月24日(金)

材料名	分量	作り方
ベーコン	50g	①ブロッコリーを茹でる ②茹で上がった水をしっかりとろきつておく。 ③フライパンに油をしき、ベーコンを焦げ目がつくまで焼く。 ④ベーコンを炒めたフライパンに、茹でておいたブロッコリーを入れる。 ⑤塩コショウで味をつけ炒める。 ⑥ちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせる。 ⑦お皿に盛り付けたら完成。
ブロッコリー	1枚	
ちりめんじゃこ	3g	
塩コショウ	適量	
写真	ブロッコリーには、多くの栄養素がバラバラとよく含まれています。ビタミンCは、レモンより豊富です。また小中学生の成長にとっても必要である筋肉ですが、ブロッコリーには筋肉を育てるために必要な成分も含まれています。芦北特産のちりめんじゃこを使っているので、自分の住んでいる地域の味をぜひ堪能してください。	

材料名	分量	作り方
ささみ	1パック	①それぞれの具材を切って、まとめてボウルに入れて、しょうゆ、みりん、酢を大さじ1杯ずつ入れて、混ぜて700Wで3分温める。
キヤベツ	4分の1	
たまねぎ	半玉	
にんじん	半分	
しょうゆ	大さじ1杯	それそれぞれの具材を切って、まとめてボウルに入れて、しょうゆ、みりん、酢を大さじ1杯ずつ入れて、混ぜて700Wで3分温める。
ごま油	大さじ1杯	
みりん	大さじ1杯	
写真	児童生徒に伝えたいこと 味付け次第では、野菜はだいたい食べやすくなると思う。ささがいがポイントになっていると思う。	