

2月分 学校給食予定献立表

献立目標： 寒さに負けない食事を知ろう

袋井市立浅羽学校給食センター

R8.2

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校エネルギーたんぱく質食塩	中学校エネルギーたんぱく質食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
24 火	むぎごはん きゅうにゅう 小くらいのパンのあますあんかけ チングンサイのひたひた ふくろいのおいしさいっぱいじる ヨーグルト(幼ない)	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ ヨーグルト	牛乳 パブリカ(赤) チングンサイ 小松菜 にんじん 青のり 小松菜	★どまんなか給食★ 玉ねぎ しいたけ もやし 白菜 根深ねぎ	米 片栗粉 砂糖 砂糖 (片栗粉) 米粉 もやし にんにく	大麦 醤油 酒 米酢 ごま油 醤油 かつお節 だし昆布 醤油 みりん 酒 塩 ごま油			636kcal 27.3g 19g 1.5g	769kcal 32.7g 22.2g 2g
25 水	アルファかまい ぎゅうにゅう テンジャンチゲ いかとごぼうのからあげ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豆 大豆 青のり 小松菜		白菜 白菜キムチ がんしめじ にんにく ごぼう もやし にんにく	米 油 ごま油 油 ごま油			591kcal 24.6g 21.1g 1.2g	720kcal 30g 25.4g 1.7g	
26 木	ロールパン ぎゅうにゅう たらのマスタードやき カレードレッシングサラダ クリームシチュー	脱脂粉乳 牛乳 たら 大豆粉 牛乳 脱脂粉乳		キャベツ キュウリ コーン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ショートニング ドレッシング 油 バター 生クリーム 油		592kcal 31.1g 22.9g 1.7g	743kcal 37.6g 28g 2.5g	
27 金	キムチごはん ぎゅうにゅう からあげ かいそうサラダ さわにわん	ペーパン 牛乳 鶏肉 大豆粉 海藻ミックス 豚肉		生姜 にんにく キャベツ キュウリ コーン にんじん みずな	米 片栗粉 砂糖 大根 ごぼう えのき	ごま油 油 ごま油 酒 醤油 ポークブイヨン 塩		681kcal 26.7g 26.1g 1.9g	827kcal 31.8g 30.7g 2.5g	

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井産の食材は太字にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ()で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、浅羽学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL: 23-3049)

「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため
よくかんで食べもらいたい日に、
この「よくかんで食べようマーク」がついています。



ち さん らく しょく 地産楽食

めん えき りょく たか 免疫力を高めよう!

寒い季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防には、まず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高めるための栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになります。体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ 小松菜
チングンサイ レバー
ほうれん草



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、
ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC

ブロッコリー じゃがいも
キャベツ いちご みかん



寒さのストレスから体を守り、
抵抗力を高めます。

温かい料理や体を温める食材(しょうが、にんにく、根深ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、れんこん等)、香辛料を使った料理を食べると体温が上がり、血流の流れがよくなり免疫力が高まります。

