

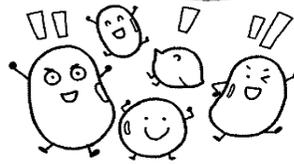
今月も、リクエストで
人気だった献立が
登場するぞ〜!!

2月の こんだて



★2月の平均栄養価★

・エネルギー	726kcal
・たんぱく質	28.5g
・脂質	20.4g
・塩分	2.8g



今月の行事

節分

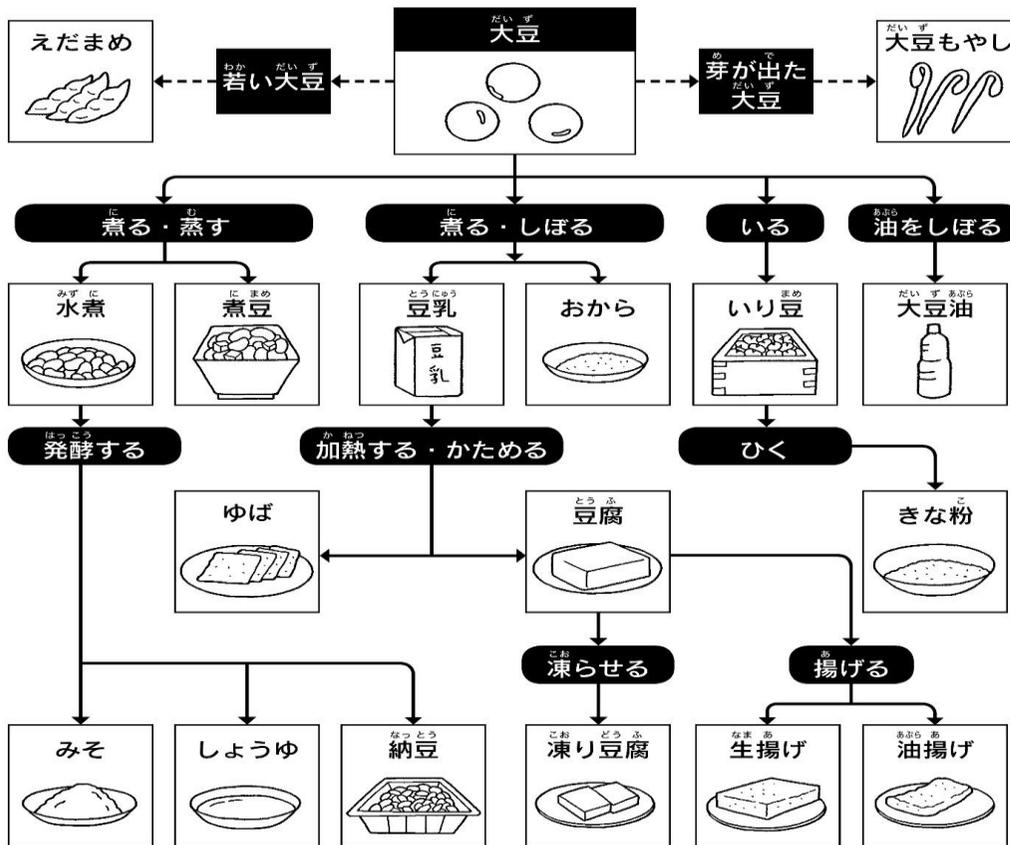


どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

姿をかえる大豆

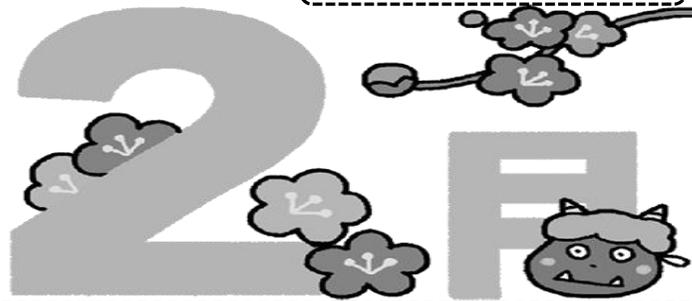
大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ねぎ塩ぶた丼 <ul style="list-style-type: none"> こめ 94 黄 むぎ 6 黄 ぶたロースにく 60 赤 しお1 さけ1.2 もやし 40 緑 たまねぎ 20 緑 ねぎ 5 緑 しお0.2 ごまあぶら1.5 こしょう0.04 ごま0.5 にんにく0.1 レモンかじゅう1.3 牛乳 1本 赤 ハリハリ大根 <ul style="list-style-type: none"> きりぼしだいこん 5 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ツナ 6 赤 す2 しょうゆ2.2 しお0.1 さとう1.6 	<ul style="list-style-type: none"> ☆節分献立☆ <ul style="list-style-type: none"> とりと昆布のごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 95 黄 とりにく 25 赤 にんじん 6 緑 しおこんぶ 3 赤 しょうゆ2.4 さとう1.6 さけ1.6 みりん1 牛乳 1本 赤 いわしフライ <ul style="list-style-type: none"> いわしフライ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース3 呉汁(ごじる) <ul style="list-style-type: none"> ゆでだいず 10 赤 だいこん 25 緑 にんじん 10 緑 えのき 10 緑 きざみあぶらあげ 5 赤 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 ジョア 1本 赤 とりのつくね焼き (キャベツ入りの平たい鶏つくね) <ul style="list-style-type: none"> さとう2 みりん2 しょうゆ3.5 みず3.5 かたくりこ0.4 マカロニサラダ <ul style="list-style-type: none"> ハム 5 赤 キャベツ25 きゅうり 15 緑 にんじん 4 緑 マカロニ 4 黄 マヨネーズ(ノンエッグ)9 しお0.1 コーンシチュー <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 コーン5 クリームコーン 10 緑 しめじ 10 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.2 緑 シチューのもと8 しお0.5 こしょう0.04 コンソメ0.6 あぶら1.2 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 ざさみのレモン煮 <ul style="list-style-type: none"> ささみ 2こ 赤 さけ1.5 しお0.15 かたくりこ6 あげあぶら5 しょうゆ5 さとう5 レモンかじゅう3.5 玉ねぎドレッシングサラダ <ul style="list-style-type: none"> もやし 40 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 ツナ 5 赤 たまねぎドレッシング8.5 大根のみそ汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 カットわかめ 0.3 赤 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5
メモ	ハリハリ大根は、切り干し大根を使った和え物です。歯ごたえがあり、かむと、パリパリハリハリと音がすることから名づけられました。よくかんで、音をたしかめながら食べてみてください。	豆まきは、中国由来の風習です。わざわいをもたらす「邪気」を鬼に見立て、豆の「霊力」をもって、「鬼は外」のかけ声とともに追い払います。ちなみに、鬼はいわしのにおいも苦手なのだから...	鶏のつくね焼きは新商品です。とり肉を使用した、あっさり味のハンバーグみたいなおかずです。キャベツが入ったやわらかい食感で、野菜が苦手な人もおいしく食べられますよ！	人気のささみのレモン煮です。ちなみにささみは、とり肉の胸の内側にある部分の肉のことです。形が笹の葉に似ていることから「ささみ」と名づけられました。脂肪が少なく、あっさりとした味が特徴です。
日	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 25 赤 たまねぎ 90 緑 トマト 20 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 3 緑 トマトかん 8 緑 ウスターソース2.5 ケチャップ5 あかワイン1.5 ハヤシルウ18 しお0.1 こしょう0.03 あぶら1 牛乳 1本 赤 ポテトサラダ <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 45 黄 きゅうり 25 緑 にんじん 5 緑 ロースハム 5 赤 しお0.1 さとう0.2 こしょう0.04 マヨネーズ(ノンエッグ)9 	<ul style="list-style-type: none"> コーンチャーハン <ul style="list-style-type: none"> こめ 79 黄 むぎ 6 黄 やきぶた 10 赤 ぶたにく 20 赤 コーン 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 8 緑 ねぎ 5 緑 あぶら1.2 しょうゆ3.5 さとう0.25 しお0.4 さけ1.2 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.8 こしょう0.04 牛乳 1本 赤 じゃがもち中華スープ <ul style="list-style-type: none"> とりひきにく 20 赤 じゃがいもだんご 35 黄 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 8 緑 しお0.5 さけ1 しょうゆ2.4 こしょう0.03 ごまあぶら0.4 ちゅうかスープのもと0.7 チョコクレープ 1こ 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 白身魚フライ <ul style="list-style-type: none"> しろみぎかな(ホキ)フライ 1こ 赤 あげあぶら5 とんかつソース6 冬野菜のみそ汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 20 赤 とうふ 24 赤 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 えのき 10 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 ハムカツ <ul style="list-style-type: none"> ポークハムカツ 1こ 赤 あげあぶら5 とんかつソース5 ごまドレッシングサラダ <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー 10 緑 きゅうり 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 ごまドレッシング9 白菜のクリーム煮 <ul style="list-style-type: none"> とりにく 20 赤 コーン 6 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 ぎゅうにゅう20 シチューのもと7 しお0.4 こしょう0.04 コンソメ0.5
メモ	クイズです。じゃがいもは、実、くき、根のどの部分を食べているのでしょうか？...答えは、「くき」です。土の中の太ったくきを食べています。ちなみに、同じ「いも」でも、さつまいもは根の部分を食べています。	クレープは毎年リクエストアンケートで人気の高いデザートです。今年度は小学校で2位、幼稚園・保育所と中学校では1位でした。三学期は他にも人気のある献立を取り入れています。探してみてくださいね〜	今日のみそ汁には、冬野菜を代表する白菜と大根が入っています。どちらも寒くなるほどにおいしさが増す野菜です。地元田辺市の生産者さんが作ってくれた白菜と大根を使う予定です。	冬は、白菜がおいしい季節ですね。白菜には、ビタミンやミネラルがたくさんふくまれています。白菜のビタミンは水に溶け出すため、今日のような煮物や汁物、スープ料理がおすすめです。

令和7年度

中学校用No.2



毎月19日は食育の日

～和歌山発見こんだて～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です。和歌山県は、梅やみかんがとても有名ですが、他にも全国にほこれる食べ物がたくさんあります。引き続き3月まで、和歌山県の魅力をお伝えしていきます♡
今月のテーマは「ほねく」！ほねくとは、有田市の郷土料理で、タチウオを骨ごとすりつぶして作る、揚げかまぼこのことです。正式名称は「ほねくり天ぷら」といいます。カルシウムが豊富な健康的な食品として知られています。

生活習慣病って何？

食事が運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気。気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立つ自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。



生活習慣病予防月間

食生活を見直そう！

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

食生活指針

- 1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかり。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

※文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定、平成28年6月一部改正。

Main menu table with columns for dates (13日, 16日, 17日, 18日, 19日, 20日, 24日, 25日, 26日, 27日) and food items with quantities and prices. Includes special features like '和歌山発見献立' and 'リクエスト献立'.

*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはありません。)