

2月 給食だより

平成29年1月31日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

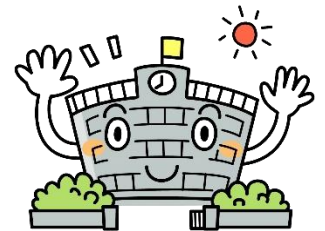
今月の給食目標

給食を楽しい会食にしよう

今年度も残りわずかになりました。クラスの人との会話を楽しみながら楽しい食事の時間を過ごしましょう。



朝は1日の出発点です。寝ていた体も頭も活動を開始する時です。朝食の役割を理解し、毎日きちんと食べられるような生活を心がけましょう。



朝食の3つの役割

- ① **頭のみざまし** ⇒ 脳にエネルギーが届き、元気に活動できます。
(ごはんやパンなど)
- ② **体のみざまし** ⇒ 睡眠中に下がった体温が上がり、体が目覚めて頭がすっきりします。
(肉・魚・豆腐類など)
- ③ **お腹のみざまし** ⇒ おなかが刺激を受けて、便が出やすくなります。
(野菜・海藻類など)



朝からきちんと料理を作るのは大変かもしれません。前日の残り物を利用したり、具だくさんの料理で品数を調整したりすると、朝食の準備が簡単になります。

朝食をおいしく食べるためのポイント

朝食が大切だとわかっていても、朝食を食べないことがある人や、朝は食欲がないという人もいるのではないのでしょうか。そんな人は、次のことを実行してみましょう。

★夜ふかしをしない・夜食を控える

早寝早起きを心がけましょう。

★毎日決まった時間に食卓につく

生活リズムの中に「朝食」の時間を習慣化してとり入れましょう。

★少量でも食べる習慣をつける

慣れてきたら少しずつ量を増やしましょう。朝食の前に軽い運動やお手伝いなどで体を動かすこともおすすめです。



2月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金	
<p>2月3日は節分です。 今月の給食には、豆や大豆加工食品が多く登場します。</p> 		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 野菜コロッケ ツナじゃこサラダ 豆乳仕立ての和風汁 <p>園児なし</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 鶏肉のから揚げ ひじきのマリネ ワンタンスープ 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのみぞれ煮 ゆかりあえ 鶏ごぼう汁 節分豆 	
		<p>熱 852 た 29.7 脂 28.9</p> <p>エネルギーのもとになる食品 ごはん・じゃがいも・ごま</p> <p>体をつくるもとになる食品 ツナ・豚肉・豆乳・牛乳</p> <p>体の調子を整える食品 だいこん・きゅうり・コーン はくさい・にんじん・ねぎ</p>	<p>熱 844 た 31.1 脂 28.7</p> <p>ごはん・ワンタン・油 鶏肉・ひじき・豚肉・牛乳</p> <p>にんじん・きゅうり・キャベツ はくさい・もやし・にら</p>	<p>熱 720 た 26.5 脂 19.0</p> <p>ごはん・じゃがいも・砂糖 いわし・鶏肉・大豆・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・しめじ にんじん・ごぼう・だいこん</p>	
		<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ふりかけ 切り昆布の煮物 豚汁 <p>小3, 4年なし</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん レバーとポテトの中華風あえ 中華風コーンスープ <p>園児なし</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の照り焼き 白菜の昆布漬 ほうれんそうと厚揚げの味噌汁 <p>園児なし</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ココア揚げパン 海藻サラダ 肉団子と白菜のスープ
<p>熱 687 た 24.6 脂 17.4</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 さつま揚げ・豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>にんじん・ごぼう・だいこん しめじ・ねぎ</p>	<p>熱 836 た 27.4 脂 26.5</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 豚レバー・ベーコン・牛乳</p> <p>チンゲンサイ・にんじん コーン・たまねぎ・小松菜</p>	<p>熱 680 た 32.6 脂 14.9</p> <p>ごはん・じゃがいも 鮭・昆布・厚揚げ・牛乳</p> <p>はくさい・きゅうり・にんじん ほうれんそう・だいこん</p>	<p>熱 741 た 27.3 脂 32.0</p> <p>パン・油・ごま・砂糖 ツナ・鶏肉・牛乳</p> <p>キャベツ・コーン・はくさい もやし・にんじん・小松菜</p>	<p>熱 808 た 29.9 脂 23.0</p> <p>ごはん・ふ・油・ごま・砂糖 大豆・豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>にんじん・小松菜・しいたけ はくさい・ねぎ・春菊</p>	
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレー ライス アスパラ菜のごまドレッシング サラダ <p>幼稚園なし</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトめん 大豆ミートソース 白菜のフレンチ サラダ ガトーショコラ 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チーズオムレツ 野菜のツナマヨ ネーズあえ 春雨スープ <p>園児・中2年なし</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 揚げ春巻き 大根サラダ わかめとえびボールのスープ <p>中2年なし</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鯖の塩麹焼き ミルクおから 小松菜と豆腐の味噌汁 <p>中2年なし</p>	
<p>熱 834 た 25.0 脂 26.6</p> <p>ごはん・じゃがいも・油・ごま 鶏肉・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・アスパラ菜</p>	<p>熱 916 た 33.0 脂 27.4</p> <p>ソフトめん・油 豚肉・ベーコン・大豆・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・トマト はくさい・きゅうり・コーン</p>	<p>熱 747 た 24.1 脂 25.6</p> <p>ごはん・ごま 卵・チーズ・ツナ・豆腐・牛乳</p> <p>小松菜・キャベツ・にんじん はくさい・もやし・ねぎ</p>	<p>熱 798 た 21.8 脂 26.9</p> <p>ごはん・油・ごま 豚肉・えび・わかめ・牛乳</p> <p>だいこん・きゅうり・コーン にんじん・はくさい・ねぎ</p>	<p>熱 854 た 32.4 脂 30.7</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 鯖・おから・豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>にんじん・たまねぎ・小松菜 だいこん・えのきたけ</p>	
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶりと大根のうま煮 かきたま汁 <p>中2年なし</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のハーフ焼き ピーンズサラダ もずくスープ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さめの竜田揚げ かぶの梅おかかあえ 豆腐とわかめの味噌汁 <p>園児なし</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフフルーツ クリームパン 鶏肉のトマトソース煮 小魚 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん えび焼売 中華あえ マーボー豆腐 	
<p>熱 817 た 31.5 脂 25.6</p> <p>ごはん・油・じゃがいも ぶり・豆腐・卵・牛乳</p> <p>だいこん・にんじん・しめじ たまねぎ・ほうれんそう</p>	<p>熱 807 た 32.7 脂 31.5</p> <p>ごはん・油・砂糖 鶏肉・大豆・ベーコン・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・コーン えのきたけ・にんじん・ねぎ</p>	<p>熱 740 た 33.5 脂 22.4</p> <p>ごはん・油・じゃがいも さめ・豆腐・わかめ・牛乳</p> <p>かぶ・キャベツ・きゅうり 梅・にんじん・えのきたけ</p>	<p>熱 783 た 29.4 脂 28.9</p> <p>パン・油 鶏肉・かたくちいわし・牛乳</p> <p>しめじ・エリンギ・たまねぎ にんじん・トマト・パイナップル</p>	<p>熱 817 た 32.8 脂 25.6</p> <p>ごはん・油・砂糖・ごま えび・ハム・豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・小松菜 ねぎ・たまねぎ・たけのこ</p>	
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 卵焼き ピリ辛こんにやく 根菜の具汁 お米のムース 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華めん 味噌ラーメンスープ フライピーンズ いよかん 	<p style="text-align: center;">中学校3年生の卒業リクエスト料理が登場します</p> <p style="text-align: center;">中学校給食委員会のみなさんが、中学校3年生から好きな料理のリクエストを募集してくれました。</p> <p style="text-align: center;">その結果、人気の高かった料理が2月・3月の給食に登場します。</p> <p style="text-align: center;">(太字で表示)</p>			
<p>熱 803 た 29.1 脂 24.7</p> <p>ごはん・油・ごま・さといも 卵・豚肉・豆腐・大豆・牛乳</p> <p>にんじん・ピーマン・だいこん れんこん・はくさい・ねぎ</p>	<p>熱 899 た 37.8 脂 27.2</p> <p>中華めん・油・砂糖 豚肉・大豆・牛乳</p> <p>にんじん・もやし・たまねぎ キャベツ・コーン・にら</p>				

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)