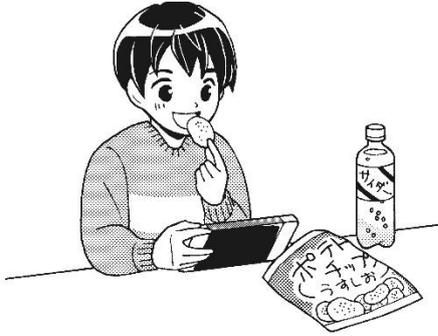


給食だより

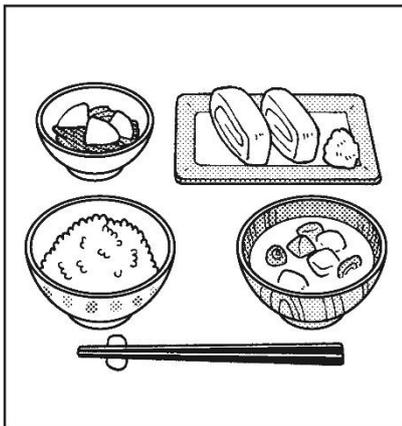
生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養、睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気のことを、「**生活習慣病**」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しく摂り、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、大人になってから症状が現れますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。健康によい生活習慣を身につけておくことが大切です。

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。

また、豆には霊力があると信じられていて、「**魔物を滅する = 魔滅（まめ）**」と通じているともいわれています。災いや病気を鬼に見立てて追い払うために豆まきを行います。

「家族みんなが元気で幸せに過ごせますように」と願いを込めて、「鬼は外！福は内！」とかけ声と共に豆まきをしましょう！





2月献立表【16回】



文京区立文林中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 | | |
|-----|--------------|----|----------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---|-----------------------------------|
| 3月 | 【和食の日：節分給食】 | | | | | 785 kcal | | |
| | いわしの蒲焼丼 | ○ | いわし | 米, 押し麦, でんぷん, 薄力粉, 砂糖 | サラダ油, 白ごま | 生姜 | 34.0 g | |
| | 揚げごぼうサラダ | | 大豆 | でんぷん | サラダ油, 白ごま | 人参 | 26.1 g | |
| 4火 | けんちん汁 | | とり肉, とうふ, かまぼこ | こんにゃく | サラダ油, ごま油 | 人参, 小松菜 | ごぼう, 大根 | |
| | ガーリックトースト | | | 食パン | バター | | にんにく | |
| | ポークビーンズ | ○ | 大豆, ぶた肉 | じゃがいも | サラダ油 | 人参, トマト | にんにく, 玉ねぎ, セロリー, グリンピース | |
| 5水 | パリパリサラダ | | | ワンタンの皮, 砂糖 | サラダ油 | 人参 | キャベツ, とうもろこし, きゅうり, 玉ねぎ | |
| | プルコギ丼 | | ぶた肉 | 米, 押し麦, 砂糖, でんぷん | サラダ油, ごま油, 白ごま | にら, 人参, 小松菜 | 玉ねぎ, もやし, ぶなしめじ, りんご, 生姜, にんにく | |
| | にらたまスープ | ○ | とり肉, とうふ, たまご | でんぷん | | にら | | |
| 6木 | くだもの | | | | | | ★みかん (予定) | |
| | 鶏肉の炊き込みごはん | ○ | とり肉, 油揚げ | 米, もち米, 糸こんにゃく, 砂糖 | サラダ油 | 人参 | ごぼう, 干し椎茸 | |
| | ひじき入り卵焼き | | とり肉, たまご | ひじき | 砂糖 | サラダ油 | 人参 | 玉ねぎ |
| 7金 | ひつつみ汁 | | とり肉 | でんぷん, 薄力粉, 白玉粉 | サラダ油 | 人参, 小松菜 | 生姜, ごぼう, 大根, 長ねぎ | |
| | 和風スパゲッティ | ○ | ベーコン, ぶた肉, ツナ | 焼きのり | スパゲッティ | サラダ油, バター | ピーマン | にんにく, 生姜, ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ, 玉ねぎ |
| | コーンサラダ | | | | 砂糖 | サラダ油 | 人参 | キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ |
| 10月 | バイクドチーズケーキ | | たまご | クリームチーズ, 生クリーム | 薄力粉, 砂糖 | | | |
| | じゃこわかめご飯 | ○ | わかめ, しらす干し | 米, 押し麦 | 白ごま | | | |
| | 肉豆腐 | | ぶた肉, とうふ | 糸こんにゃく, 砂糖, でんぷん | サラダ油 | 人参, にら | 玉ねぎ, 長ねぎ | |
| 12水 | 野菜ののり和え | | 焼きのり | 砂糖 | サラダ油 | 小松菜, 人参 | もやし | |
| | ご飯 | | | 米 | | | | |
| | 鯖のみそしょうがあん | ○ | さば, みそ | 砂糖 | ごま油 | | 生姜 | |
| 13木 | 変わりきんぴら | | | じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖 | サラダ油, 白ごま | 人参 | ごぼう | |
| | のっぺい汁 | | とり肉 | でんぷん, こんにゃく, さつまいも | | 人参, 小松菜 | 大根, 長ねぎ, 生姜 | |
| | カレーうどん | ○ | ぶた肉 | 冷凍うどん, でんぷん | サラダ油 | 人参, 小松菜 | 生姜, 玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ | |
| 14金 | じゃがもちー | | チーズ | じゃがいも, でんぷん, 砂糖 | | | | |
| | 抹茶みるくポンチ | ○ | 粉寒天, 牛乳 | 砂糖 | | | みかん, パイナップル | |
| | チョコチップパン | | | チョコチップパン | | | | |
| 17月 | ミートグラタン | ○ | ぶた肉 | 牛乳, チーズ | マカロニ, 薄力粉 | サラダ油, バター | 人参 | にんにく, 玉ねぎ |
| | イタリアンサラダ | | ベーコン | チーズ | 砂糖 | サラダ油 | 人参 | キャベツ, きゅうり, にんにく |
| | 骨太チャーハン | ○ | ぶた肉 | ちりめんじゃこ | 米, 押し麦 | サラダ油, ごま油, 白ごま | 小松菜 | にんにく, 生姜, 長ねぎ |
| 18火 | 珍珠丸子 | | ぶた肉, たまご | 砂糖, でんぷん, もち米 | | | 生姜, 玉ねぎ | |
| | わかたまスープ | ○ | たまご | わかめ | でんぷん | サラダ油 | 玉ねぎ, 生姜, 長ねぎ | |
| | ご飯 | | | 米 | | | | |
| 19水 | 魚のあずま煮 | ○ | さわら | でんぷん, 薄力粉, 砂糖 | サラダ油, 白ごま | | | |
| | 五色和え | | | 砂糖 | 白ごま | 小松菜, 人参 | もやし, キャベツ, とうもろこし | |
| | とうふのみそ汁 | | とうふ, みそ | わかめ | | 小松菜 | 玉ねぎ, 長ねぎ | |
| 20木 | 野菜たっぷりタンメン | ○ | ぶた肉 | 蒸し中華めん, でんぷん | サラダ油 | 人参, にら | にんにく, 生姜, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 白菜, きくらげ, 長ねぎ | |
| | ピザポテト | | ベーコン | チーズ | じゃがいも | サラダ油 | | |
| | 乳ないというふ | | | 粉寒天, 牛乳 | 砂糖 | | 玉ねぎ | |
| 21金 | レモン, みかん, もも | | | | | | | |
| | メキシカンライス | ○ | ウィンナー | 米 | サラダ油, バター | ピーマン | にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, とうもろこし | |
| | 根菜チップサラダ | | | じゃがいも, はちみつ | サラダ油 | プロッコリー, 人参 | れんこん, キャベツ | |
| 25火 | ミネストローネ | | とり肉, 大豆 | じゃがいも, マカロニ | サラダ油 | 人参, トマト | セロリー, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ | |
| | 昆布入り混ぜごはん | ○ | ぶた肉 | こんぶ | 米, もち米, 砂糖 | ごま油, 白ごま | 人参, 小松菜 | 生姜 |
| | おでん | | さつま揚げ, つみれ | こんぶ | 砂糖, こんにゃく, じゃがいも, 竹輪 | | 人参 | 大根 |
| 28金 | カリカリ油揚げのサラダ | | 油揚げ | 砂糖 | ごま油 | 小松菜, 人参 | キャベツ, もやし | |
| | 青椒肉絲丼 | ○ | ぶた肉 | 米, でんぷん, じゃがいも, 砂糖 | サラダ油, ごま油 | 赤ピーマン, ピーマン | にんにく, 生姜, 長ねぎ, もやし | |
| | ワカメサラダ | | わかめ | 砂糖 | ごま油, サラダ油, 白ごま | 人参 | きゅうり, キャベツ, とうもろこし | |
| 28金 | コーヒーゼリー | | 寒天 | 砂糖 | | | | |
| | セサミビスキュイパン | ○ | たまご | ミルクパン, 砂糖, 薄力粉 | バター, 白ごま | | | |
| | 白菜のクリーム煮 | | ベーコン, ぶた肉 | 牛乳, 生クリーム | じゃがいも, 薄力粉 | サラダ油, バター | 人参 | 玉ねぎ, 白菜 |
| 28金 | くだもの | | | | | | ★はるか (予定) | |

* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。