



## 食べ物の働きについて知ろう



健康な体づくりのためには、いろいろな食べ物を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食べ物を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法（3色食品群）です。  
 残念ながら全ての栄養素を含んだ食べ物はありません。みなさんも3つの色の食べ物を覚えて、いろいろ組み合わせるようにしましょう。

**赤**

あか

体をつくるもとになるよ!

**黄**

き

エネルギーのもとになるよ!

**緑**

みどり

体の調子をととのえるよ!

野菜はきれい! ほとんど食べないよ。

これでいいのかな?

野菜は意識して食べないと不足しがちな食べ物です。少しずつでも、がんばって食べてみましょう。

# よていにこんだてひょう

月	火	水	木	金
2月の平均栄養量 エネルギー692kcal たんぱく質 28.6g 脂肪エネルギー比 27% 塩分 2.5g	<b>1日</b> 牛乳 ごはん かき玉汁 とりのごまみそ焼き 春雨サラダ	<b>2日</b> 牛乳 枝豆ごはん 高野豆腐とわかめのみそ汁 豆腐たっぷりつくね 大根とがんもの煮物 大豆製品たっぷり献立	<b>3日</b> 牛乳 五目うどん 天ぷら盛り合わせ (いか天・いも天) デコボン	<b>4日</b> 牛乳 豚飯かやく とうふとしめじのみそ汁 たららのフライ (ソース) しらたきのあまから炒め
<b>7日</b> 牛乳 ごはん にんじんと もやしのみそ汁 ささみの甘酢がけ 野菜の五目煮	<b>8日</b> 牛乳 ごはん ぶた肉とキャベツのみそ汁 さけのフライ(ソース) いんげんの そぼろ炒め煮	<b>9日</b> 牛乳 麦ごはん たこカレー 福神漬 フルーツのソフトゼリー和え	<b>10日</b> 牛乳 しょうゆラーメン バンバンジー りんご	<b>5年生の土田みなぎさんが、冬休み中に作ったみそ汁の中から給食でも挑戦してみます。8日に登場。</b>
<b>14日</b> 牛乳 えびピラフ ポトフ チキンナゲット ②、③こ ガトーショコラ	<b>15日</b> 牛乳 薫糖パン せん切り野菜スープ チキングラタン ブロッコリーソテー	<b>16日</b> 牛乳 ごはん(ふりかけ) 油揚げと 大根のみそ汁 ぶたの照り焼き ごぼうサラダ	<b>17日</b> 牛乳 山菜うどん 枝豆 きなこもち ③こ、④こ ⑥こ	<b>18日</b> 牛乳 みそカツ丼 (ヒレカツ①こ、②こ、ナムル) けんちん汁 アセロラゼリー
<b>21日</b> 牛乳 ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしとハムの 中華サラダ	<b>22日</b> 牛乳ごはん 油揚げと もやしのみそ汁 ★さばのみそに ★おろしハンバーグ ★いかのフライ ★チキンカツ ひじきの油炒め	<b>今月の遠別産</b> グリーンファームより じゃがいも  漁組さんより たこ	<b>24日</b> 牛乳 クリームパスタ ブロッコリーサラダ ★ココアワッフル ★いちごタルト ★いよかんゼリー ★りんご	<b>25日</b> ★牛乳 ★りんごジュース ★オレンジジュース ★むぎちゃ ターメリックライス ドライカレー ポテトサラダ
<b>28日</b> 牛乳 わかめごはん しめじと 大根のみそ汁 とりの塩こうじ焼き 三色ごま和え	<b>節分豆知識</b> 「煎った大豆」を使い豆まきをすると、鬼(病気や災い)を追い払えると信じられていたそうです。大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。一足早く2日に「枝豆」、「こやあ豆腐」、「焼き豆腐」、「がんも」などの大豆製品が登場します。大豆製品を使用している日はこのマークが つきます。		<b>セレクト給食</b> 保健委員会が企画したセレクト給食を22日～25日で実施します。楽しく、おいしく食べてくださいね。	

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

月			火			水			木			金																	
献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料																
	1	牛乳	牛乳	697kcal	2	牛乳	牛乳	709kcal	3	牛乳	牛乳	643kcal	4	牛乳	牛乳	752kcal													
	ごはん	精白米		枝豆ごはん	精白米・枝豆・食塩・ごま		五目うどん	うどん・鶏肉・油揚げ・玉葱・人参・長葱・たけのこ・さつま揚げ・昆布・削り節・清酒・本みりん・こいくちしょうゆ		豚飯かやく	精白米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・生姜・椎茸・砂糖・サラダ油		みそ汁	豆腐・ぶなしめじ・無添加味噌・いりこだし															
	かき玉汁	鶏卵・人参・長葱・食塩・酒・しょうゆ・だし昆布・かつお節・片栗粉		みそ汁	高野豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし		天ぶら盛り合わせ	豚肉・鶏肉・玉葱・焼き豆腐・鶏卵・パン粉・薄力粉・食塩・清酒・しょうゆ・本みりん・砂糖・でんぷん		デコボン	いか・さつまいも・食塩・天ぷら粉・米サラダ油		たらのフライ	鰯・食塩・小麦粉・片栗粉・パン粉・米サラダ油・ソース															
	とりのごまみそ焼き	鶏もも肉・赤みそ・てんさい糖・ごま・本みりん・清酒・こいくちしょうゆ		豆腐たっぷりつくね	豚肉・鶏肉・玉葱・焼き豆腐・鶏卵・パン粉・薄力粉・食塩・清酒・しょうゆ・本みりん・砂糖・でんぷん		りんご	大根・人参・がんもどき・砂糖・こいくちしょうゆ・本みりん		野菜の五目煮	大根・人参・こんにゃく・豚肉・さつま揚げ・干し椎茸・砂糖・米サラダ油・こいくちしょうゆ・本みりん		しらすの甘辛炒め	しらたき・鶏肉・人参・長葱・小松菜・生姜・米サラダ油・清酒・砂糖・こいくちしょうゆ・食塩															
春雨サラダ	春雨・ごま油・もやし・キャベツ・赤パプリカ・ロースハム・ごま・しょうゆ・本みりん・食酢・りんご酢・レモン果汁・かつおエキス・チキンブイヨン		大根とがんもの煮物	大根・人参・がんもどき・砂糖・こいくちしょうゆ・本みりん		10	牛乳	牛乳	631kcal	14	牛乳	牛乳	733kcal	18	牛乳	牛乳	678kcal												
7	牛乳	牛乳	675kcal	8	牛乳	牛乳	710kcal	9	牛乳	牛乳	787kcal	14	牛乳	牛乳	733kcal	18	牛乳	牛乳	678kcal										
ごはん	精白米		ごはん	精白米		麦ごはん	精白米・米粒麦		しょうゆラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・しょうゆ・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・中華だし・生姜・にんにく		ピラフ	精白米・人参・とうもろこし・玉葱・グリーンピース・えび・サラダ油・食塩・香辛料・コンソメ		みそ汁	もやし・人参・油揚げ・無添加味噌・いりこだし		ささみの甘酢がけ	鶏肉のささ身・食塩・清酒・でん粉・米サラダ油・三温糖・みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁		ささみの甘酢がけ	鶏肉のささ身・食塩・清酒・でん粉・米サラダ油・三温糖・みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁		野菜の五目煮	大根・人参・こんにゃく・豚肉・さつま揚げ・干し椎茸・砂糖・米サラダ油・こいくちしょうゆ・本みりん				
みそ汁	もやし・人参・油揚げ・無添加味噌・いりこだし		みそ汁	キャベツ・豚肉・ごぼう・生姜・ごま油・無添加味噌・いりこだし		遠別産たこカレー	たこ・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・てんさい糖・ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく		パンバンジー	もやし・きゅうり・鶏ささみ・赤パプリカ・黄パプリカ・ごま・パンバンジーソース		ポトフ	じゃがいも・玉葱・人参・キャベツ・ベーコン・鶏がらだし・食塩・こしょう・コンソメ		チキンナゲット	チキンナゲット		ごはん	精白米		みそ汁	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし	
ささみの甘酢がけ	鶏肉のささ身・食塩・清酒・でん粉・米サラダ油・三温糖・みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁		鮭のフライ	鮭・食塩・小麦粉・片栗粉・パン粉・米サラダ油・ソース		福神漬け	大根・なす・きゅうり・連根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢		りんご	りんご		チキンナゲット	チキンナゲット		ごはん	精白米		みそ汁	さばのみそ煮 or おろしハンバーグ or いかのフライ or チキンカツ		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし				
野菜の五目煮	大根・人参・こんにゃく・豚肉・さつま揚げ・干し椎茸・砂糖・米サラダ油・こいくちしょうゆ・本みりん		いんげんのそぼろ炒め煮	いんげん・焼きちくわ・とりひき肉・玉葱・人参・米サラダ油・本みりん・無添加みそ・砂糖・ごま油・こいくちしょうゆ		フルーツソフトゼリー	みかん・パイナップル・りんご・白桃・黄桃・和梨・寒天・砂糖・果汁・牛乳		きなこ団子	小もち・きなこ・砂糖・食塩		チキンナゲット	チキンナゲット		ごはん	精白米		みそ汁	さばのみそ煮 or おろしハンバーグ or いかのフライ or チキンカツ		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし				
14	牛乳	牛乳	733kcal	15	牛乳	牛乳	635kcal	16	牛乳	牛乳	708kcal	17	牛乳	牛乳	613kcal	18	牛乳	牛乳	678kcal										
ピラフ	精白米・人参・とうもろこし・玉葱・グリーンピース・えび・サラダ油・食塩・香辛料・コンソメ		黒糖パン	黒糖パン		ごはん	精白米・ふりかけ		山菜とじうどん	うどん・ぜんまい・ふき・笹竹・人参・玉葱・油揚げ・鶏卵・たまご茸・昆布・削り節・清酒・本みりん・こいくちしょうゆ		ポトフ	じゃがいも・玉葱・人参・キャベツ・ベーコン・鶏がらだし・食塩・こしょう・コンソメ		チキンナゲット	チキンナゲット		ごはん	精白米		みそ汁	さばのみそ煮 or おろしハンバーグ or いかのフライ or チキンカツ		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし	
ポトフ	じゃがいも・玉葱・人参・キャベツ・ベーコン・鶏がらだし・食塩・こしょう・コンソメ		せん切り野菜スープ	キャベツ・人参・玉葱・椎茸・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう		豚の照り焼き	豚肉・砂糖・こいくちしょうゆ・本みりん・砂糖・でんぷん・ごま・米サラダ油		枝豆	枝豆・食塩		チキンナゲット	チキンナゲット		ごはん	精白米		みそ汁	さばのみそ煮 or おろしハンバーグ or いかのフライ or チキンカツ		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし				
チキンナゲット	チキンナゲット		チキングラタン	鶏肉・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・薄力粉・バター・牛乳・米サラダ油・食塩・こしょう・シュレットチーズ		ごぼうサラダ	ごぼう・人参・きゅうり・まぐろ・ごま・食酢・砂糖・植物油・しょうゆ・卵黄・香辛料		きなこ団子	小もち・きなこ・砂糖・食塩		チキンナゲット	チキンナゲット		ごはん	精白米		みそ汁	さばのみそ煮 or おろしハンバーグ or いかのフライ or チキンカツ		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし				
ガトーショコラ	ガトーショコラ		ブロッコリーソテー	ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・食塩・こしょう		21	牛乳	牛乳	718kcal	22	牛乳	牛乳	718kcal	24	牛乳	牛乳	613kcal	25	牛乳	牛乳	678kcal								
21	牛乳	牛乳	718kcal	22	牛乳	牛乳	718kcal	24	牛乳	牛乳	613kcal	25	牛乳	牛乳	678kcal														
ごはん	精白米		ごはん	精白米		クリームパスタ	スパゲティ・たまご茸・玉葱・人参・ぶなしめじ・ベーコン・にんにく・牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・白ワイン・コンソメ・食塩・こしょう・小麦粉・でんぷん・ポークブイヨン・オリーブ油		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・カラピーマン・ロースハム・ドレッシング		デザート	ココアワッフル or いちごタルト or いよかんゼリー or りんご		飲み物セレクト	飲み物セレクト or オレンジジュース or 麦茶		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし	
マーボー豆腐	豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・干し椎茸・にんにく・しょうが・豆板醤・ごま油・こいくちしょうゆ・無添加赤味噌・でんぷん・中華だし		主菜のセレクト	さばのみそ煮 or おろしハンバーグ or いかのフライ or チキンカツ		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・カラピーマン・ロースハム・ドレッシング		ドライカレー	豚ひき肉・玉葱・ピーマン・人参・大豆・米サラダ油・カレー粉・コンソメ・てんさい糖トマトケチャップ・食塩・中濃ソース・生姜・にんにく		ごはん	精白米		飲み物セレクト	飲み物セレクト or オレンジジュース or 麦茶		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし	
春巻き	筍・玉葱・人参・キャベツ・椎茸・植物油・春雨・豚肉・木耳・しょうゆ・ラード・小麦粉		ひじきの炒め煮	ひじき・人参・さつま揚げ・白滝・玉葱・グリーンピース・砂糖・本みりん・こいくちしょうゆ・食塩・米サラダ油		デザート	ココアワッフル or いちごタルト or いよかんゼリー or りんご		ポテトサラダ	じゃがいも・きゅうり・ロースハム・人参・マヨネーズ・フレンチドレッシング		ごはん	精白米		飲み物セレクト	飲み物セレクト or オレンジジュース or 麦茶		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし		ごはん	精白米		みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし	
もやしとハムの中華和え	もやし・きゅうり・ロースハム・ごま・植物油・食酢・しょうゆ・香辛料		28	牛乳	牛乳	658kcal	24	牛乳	牛乳	613kcal	25	牛乳	牛乳	678kcal															
わかめごはん	精白米・わかめ・食塩		28	牛乳	牛乳	658kcal	24	牛乳	牛乳	613kcal	25	牛乳	牛乳	678kcal															
みそ汁	大根・ぶなしめじ・無添加味噌・いりこだし		鶏の塩こうじ焼き	鶏肉・食こうじ・本みりん		三色ごま和え	もやし・人参・いんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま		25	牛乳	牛乳	613kcal	25	牛乳	牛乳	678kcal													
鶏の塩こうじ焼き	鶏肉・食こうじ・本みりん		三色ごま和え	もやし・人参・いんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま																									

2月のこんだてひょう

2日は大豆製品がたっぷり使われています