



2月こんだてよていひょう



令和5年1月31日
宮城県立石巻支援学校

★：小・中学部さんのリクエスト献立です。

🍴（嗜め）：よくかんでたべよう献立

月	火	水	木	金															
		1	2	3															
フォーク持参 スプーン持参 《栄養価の表示》 上段＝小 下段＝中・高 I材料 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)		ごはん ★にくじゃが キャベツのみそしる のりのつくだに 503 20.2 14.7 2.0 623 25.0 17.7 2.4	むぎごはん ★てづくりからあげ ★きゅうりとわかめのすのもの なめこじる 540 23.1 21.4 2.0 676 29.4 27.0 2.4	節分献立 ごはん いわしのうめに 🍴ごもくまめ はくさいのみそしる ★とうにゅうクリームプリン 637 26.7 22.7 2.5 730 29.6 24.2 2.8															
6	7	8	9	10															
ごはん ★おでん たまねぎのみそしる おさかなふりかけ 529 24.2 13.8 3.0 640 28.9 15.4 3.7	給食無し	むぎごはん ★ぎょうざ 🍴もやしとキャベツのナムル ちゅうかスープ ★ももゼリー 554 20.2 18.6 1.8 636 23.0 20.2 2.2	ごはん あじフライ 🍴きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる 566 26.4 21.8 2.0 677 29.4 25.6 2.4	給食無し															
13	14	15	16	17															
むぎごはん ★さばのみそに やさいのいためもの えのきのみそしる チーズ 546 26.6 20.2 2.5 627 29.4 22.0 2.8	♥バレンタイン献立♥ ★ミートソースパグティ 🍴だいこんサラダ コンソメスープ チョコレートムース 663 27.5 28.2 1.7 782 33.2 32.4 2.0	給食無し	ゆかりごはん あつやきたまご しらたきのカラフルいため 🍴きりぼしだいこんのひきなじる 518 19.5 18.5 1.9 627 22.7 21.2 2.3	カレーライス キャベツのサラダ パナナ 631 19.5 19.2 3.0 761 23.2 22.4 3.6															
20	21	22	23	24															
むぎごはん ★にくだんご はくさいとコーンのサラダ いらたまじる 525 21.3 18.7 2.1 602 23.9 19.7 2.4	★わかめうどん だしやくいものやさいコロッケ こまつなとツナのおひたし ヨーグルト 503 21.1 18.0 3.2 601 24.0 23.5 3.8	ごはん いわしのごまみそに こねぎともやしのおかかあえ ゆきなのみそしる いちごのとうにゅうパナコッタ 557 22.9 17.5 2.3 635 25.0 18.3 2.6	天皇誕生日 	むぎごはん ★おろしハンバーグ ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる パナナ 565 21.5 16.4 2.3 668 25.0 18.5 2.8															
27	28	牛乳は毎日つきます。 行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。																	
ぶたどん 🍴れんこんサラダ だいこんのみそしる 624 28.1 23.7 2.6 766 33.9 28.0 3.4	★やきそば にくシュウマイ 🍴きわかめのスープ チーズ 585 28.2 23.6 2.9 670 33.2 27.4 3.5	HPには、献立表・給食だよりのほかに給食写真を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。																	
2月の給食目標 食具を正しく持って食べよう																			
✓はしを正しく持ちながら、使うことはできますか？																			
✓おわん やさらをしっかりとって食べていますか？																			
✓給食を運ぶときは、両手でしっかりとおぼんを持っていますか？																			
今月の平均栄養摂取量																			
<table border="1"> <tr> <td></td> <td>(小)</td> <td>(中・高)</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>565/572kcal</td> <td>670/730kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.0/21.5g</td> <td>28.0/27.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.8/15.9g</td> <td>22.7/20.3g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.4/2.0g</td> <td>2.8/2.5g</td> </tr> </table>						(小)	(中・高)	エネルギー	565/572kcal	670/730kcal	たんぱく質	24.0/21.5g	28.0/27.4g	脂質	19.8/15.9g	22.7/20.3g	食塩相当量	2.4/2.0g	2.8/2.5g
	(小)	(中・高)																	
エネルギー	565/572kcal	670/730kcal																	
たんぱく質	24.0/21.5g	28.0/27.4g																	
脂質	19.8/15.9g	22.7/20.3g																	
食塩相当量	2.4/2.0g	2.8/2.5g																	

腸内環境を整える強い味方！



- **みそ**
 麹菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。
- **納豆**
 納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり（血栓）を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。
- **漬物（ぬか漬け）**
 乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンBも加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。

寒い時期は美味しいものを、つつい沢山食べてしまいますね。腸内環境を整えて、疲れに負けない体を作りましょう。



節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に昇立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

