

令和3年2月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小	中
			おもに体をつくる	おもに体の調子をとのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	エネルギー kcal
オレンジ 1 (月)	パン ＜世界の料理＞ 鶏肉のアップルソースがけ ヒュッソポット エルテンスープ ソフトチーズ	とりにく りんご リンナー(とりにく)ソフトチーズ	りんご どうもろこし・たまねぎ・にんじん キャベツ・セロリー・グリーンピース	パン(こむぎこ・ごめこ) さとう じゃがいも・オリーブあぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	664 29.5	818 34.8	
2 (火)	麦ごはん ＜節分献立＞いわしの梅煮 大豆の磯がらめ ポテン汁	いわし ふたにく・あぶらあげ みそ	しそ・うめ たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ	ごめ・むぎ・さとう・でんぶん アーモンド・ごま じゃがいも・さつまいも こんにやく	やさしい	682 29.1	837 35.5	
3 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 チャプチェ オレンジ	どうぶ・とりにく・だいず みそ ソーキウハム	にんじん・たまねぎ・しそ・しょうが にんにく・わかめ・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・ごぼう ほししいたけ・にんにく・オレンジ	ごめ・むぎ ごまあぶら・さとう・でんぶん はるさめ・ごまあぶら・さとう	いもるい	653 26.4	784 31.1	
4 (木)	麦ごはん ＜郷土料理＞ 鶏の天ぷら しそひじき和え だんご汁 ④アルファベットチーズ	とりにく しそひじき みそ ④アルファベットチーズ	しょうが ほうれんそう・キャベツ・にんじん どうもろこし ④アルファベットチーズ ほししいたけ・ねぎ	ごめ・むぎ・でんぶん・あぶら こむぎこ・さとう・ごま やせまめん・さといも	くだもの	635 22.5	798 28.3	
5 (金)	小黑糖パン コーンのクリームスパゲッティ じゃこサラダ ぼんかん	ベーコン さつまいも わかめ・しらすほし	たまねぎ・にんじん・キャベツ どうもろこし ほうれんそう・もやし・にんじん ぼんかん	パン(こむぎこ・ごめこ)・こくとう スパゲッティ・オリーブあぶら さとう	まめるい	637 22.3	797 27.3	
8 (月)	パン 白身魚のケチャップがらめ 小松菜のサラダ 野菜スープ ミルメークコーヒー	すけそうだら ベーコン	たまねぎ・にんじん・ごまつな もやし・どうもろこし にんじん・たまねぎ・ほくさい セロリー・パセリ	パン(こむぎこ・ごめこ)・あぶら・さとう でんぶん・オリーブあぶら・ごま じゃがいも ミルメークコーヒー	にゆうせいひん	660 25.5	827 31.4	
9 (火)	麦ごはん 厚焼き卵 手作りふりかけ 豚肉とじゃがいものみそ煮	しらすほし たまご ふたにく・みそ	ごまつな たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほししいたけ	ごめ・むぎ・ごま・ごまあぶら さとう・でんぶん じゃがいも・こんにやく あぶら・さとう	ぎよかいりい	659 24.9	779 28.4	
10 (水)	麦ごはん チキンカレー アップルソース和え 小魚	とりにく しろういんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・にんにく グリーンピース・りんご みかん・もも・パインアップル りんご	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら	かいそう	649 20.4	782 23.4	
12 (金)	小ココア揚げパン ポトフ アーモンドソテー ベビーパン	ウインナー(とりにく) ツナ(まぐるあぶらづけ)	にんじん・たまねぎ・ほくさい ブロッコリー・どうもろこし・パセリ キャベツ・にんじん・ごまつな パインアップル	パン(こむぎこ・ごめこ)・ココア あぶら・さとう・じゃがいも アーモンド・あぶら	こざかな	609 22.2	771 27.7	
15 (月)	パン ＜バレンタイン献立＞ハートのコロケック フレンチサラダ ふわふわ卵スープ チョコプリン	とりにく・ふたにく たまご・わかめ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう もやし・ブロッコリー・レモン たまねぎ・キャベツ・にんじん ねぎ	パン(こむぎこ・ごめこ)・じゃがいも パネこ・こむぎこ・さとう・あぶら パンこ チョコプリン	きのこるい	703 23.2	836 27.9	
16 (火)	麦ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜の煮浸し おじゃかもち汁 ④おさつスティック	さけ・あぶらあげ しらすほし・かつおぶし かまぼこ・わかめ・みそ	ゆず ごまつな・にんじん たまねぎ・にんじん ほししいたけ・ねぎ	ごめ・むぎ さとう じゃがいも・でんぶん ④さつまいも・さとう・あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	611 27.0	760 32.2	
17 (水)	麦ごはん おでん風煮 野菜のおかか和え 小魚アーモンド	とりにく・うすらたまご がんもどき・くわ・こんぶ かつおぶし かたくちいわし	だいこん・にんじん ほうれんそう・キャベツ にんじん	ごめ・むぎ・こんにやく さといも・さとう アーモンド	くだもの	635 25.6	759 29.7	
18 (木)	ごはん ＜地産地消の日＞チキンチキンれんこん はも団子のすまし汁 味付けのり	とりにく どうぶ・ほもつみれ のり	れんこん・えだまめ にんじん・たまねぎ・だいこん ほししいたけ・ねぎ	ごめ・でんぶん・あぶら さとう	いもるい	680 28.3	815 33.5	
19 (金)	パン クリームシチュウ ラッキースター ささみサラダ 豆乳プリン	ふたにく・きゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん・ごまつな どうもろこし にんじん・もやし・キャベツ	パン(こむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま どうもろこし	こざかな	689 26.0	854 32.2	
22 (月)	パン チーズオニオンハンバーグ ブロッコリーの塩茹で コンソメスープ アプリコットジャム	ハンバーグ(とりにく) ふたにく・チーズ ベーコン・わかめ	たまねぎ・パセリ ブロッコリー にんじん・たまねぎ・ごまつな・もやし どうもろこし・ほししいたけ	パン(こむぎこ・ごめこ) アプリコットジャム	まめるい	643 27.5	774 32.0	
24 (水)	麦ごはん さばの塩焼き 高菜と鶏肉のそぼろ のっぺい汁	さば とりにく・しらすほし あぶらあげ	たかなづけ・にんじん だいこん・にんじん ほししいたけ・ねぎ	ごめ・むぎ・ごま・ごまあぶら さといも・でんぶん こんにやく	にゆうせいひん	631 25.7	793 35.2	
25 (木)	減量ゆかりごはん 親子うどん 野菜のかき揚げ のり酢和え	たまご・とりにく のり	しそ・ほくさい・ごまつな にんじん・ほししいたけ・ねぎ たまねぎ・にんじん・ごぼう しゅんぎく・キャベツ・もやし	ごめ・うどん こむぎこ・あぶら さとう	ぎよかいりい	642 21.2	814 25.0	
26 (金)	はちみつパン ミートボールのクリーム煮 カラフルソテー いちご(2個)	ミートボール(とりにく) ふたにく・きゅうにゅう チキンハム	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・どうもろこし にんじん・キャベツ どうもろこし・いちご	パン(こむぎこ・ごめこ)・はちみつ じゃがいも・マカロニ・あぶら あぶら	きのこるい	696 26.5	882 33.0	

生活習慣病を予防しましょう！

※ 献立は都合により変更となることがあります。
※ 「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

チェックしてみよう！ 生活習慣病を食生活

生活習慣病とは？

運動不足や夜型生活、食べすぎや糖分・脂肪分・塩分のとりすぎなど、よくない生活習慣が原因で起こる病気のことを「生活習慣病」といいます。
「生活習慣病」の代表的なものとして、高血圧や動脈硬化、糖尿病、心臓病、がんなどがあります。



<p>朝食を食べないことが多い</p>	<p>ファストフードや清涼飲料をとることが多い</p>	<p>いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう</p>
<p>食べるのが早い</p>	<p>スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる</p>	<p>夜食を食べることが多い</p>

生活習慣病の予防を 今から始めよう！



大人になってから食生活を改善することは難しいので、今のうちから次のことに気を付けた食生活を送りましょう。

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 夜遅い時間に食べない
- ④ 栄養バランスのよい食事をとる
- ⑤ 糖分、脂肪分、塩分をとりすぎない
- ⑥ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑦ 食物繊維の多い食糧(根菜類、海藻類等)をしっかりと食べる
- ⑧ よくかんで、早食いをしない