



# 2月 こんだてひょう

丸森町学校給食センター (小学校)

月	火	水	木	金
2 ごはん 豚丼の具 小松菜のごま酢あえ さといも汁 ココア牛乳のもと 639 / 27.4 / 16.6 / 2.1	3 ごはん いわしの南蛮漬け れんこんサラダ 豚汁 節分まめ 637 / 27.4 / 22.9 / 1.9	4 立春 バターロール ミートオムレツ フレンチサラダ ホワイトシチュー 659 / 27.1 / 27.2 / 2.5	5 ごはん ささみフライ ほうれん草のツナマヨあえ 沢煮汁 610 / 26.0 / 21.0 / 2.2	6 ごはん 豆腐の中華煮 ポークしゅうまい パンパンジーサラダ 645 / 29.5 / 21.2 / 1.8
9 ごはん カレーそば 小松菜の土佐あえ みそちゃんこ汁 633 / 29.1 / 19.5 / 3.3	10 ごはん ししゃもフライ へそ大根のピリ辛煮 かきたま汁 味付けのり 638 / 27.9 / 22.1 / 2.1	11 建国記念の日	12 ごはん ジャージャン豆腐 焼きギョーザ ほうれん草のナムル 686 / 27.1 / 25.0 / 1.9	13 ごはん チキンカツ 海藻サラダ ポトフスープ デザート 653 / 27.0 / 21.7 / 2.0
16 ごはん デジブルコギ ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ 614 / 26.3 / 24.0 / 1.8	17 ごはん シラフライ 切り大根のあえもの 油麩のみそ汁 わかめふりかけ 636 / 26.8 / 19.0 / 2.4	18 背割りソフトパン ポークウィンナー ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ 640 / 26.5 / 30.4 / 2.3	19 ごはん 鶏肉のから揚げ かみかみサラダ ミネストローネ いちごヨーグルト 661 / 27.0 / 20.8 / 1.9	20 ごはん 厚焼き玉子の野菜あんかけ れんこんのきんぴら すきやき風煮 652 / 28.3 / 21.2 / 2.7
23 天皇誕生日	24 ごはん ひれかつ ツナの和風サラダ ポークカレー 662 / 26.1 / 23.1 / 2.4	25 メロンパン ハンバーグ きのこのペンネソテー マセドアンスープ 695 / 26.9 / 28.4 / 2.6	26 五目ごはん ぶりの照焼き ほうれん草のあえもの すまし汁 デザート 635 / 27.9 / 20.0 / 3.5	27 ごはん 酢豚 うー米米麺のサラダ わかめスープ 647 / 26.0 / 22.8 / 2.3

献立の下の数字は、当日の平均栄養量  
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。  
食材等の変更により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2月 平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g
平均栄養量	647kcal	27.2g	22.6g	373mg	3.9g	2.3g

節分にまつわる食べ物  
2月3日 節分  
節分は、立春の前日、病気や災難を起こす鬼を追い払い、1年の無事や幸福を願う行事です。  
大豆を歳の数たべたり、イワシや恵方巻を食べる風習があります。

**リクエスト献立**  
2月19日(木)  
館矢間小学校のリクエスト献立  
テーマ『健康な体を作る食べ物たち』  
「フルーツヨーグルト」をプラスすることによって、健康アップ!!

## 2月 給食だより

2月は「省エネルギー月間」です!  
環境に優しい食生活を目指してみませんか?

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか?

**買い物**  
家にある食材を確認し、旬のもの、地域で使い切れる分だけ買う。とれたものを選ぶ。  
**保存**  
冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。  
**調理**  
炊飯器は、保温時間を短くする。根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。  
**片付け**  
生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

**消費期限と賞味期限の違い**  
消費期限：食品の安全性を確保するための期限。消費期限が過ぎたら食べないほうがよい。  
賞味期限：おいしく食べることができる期間。おいしく食べることができる期間。  
賞味期限の近いものを選ぶ。

**花粉症と食物アレルギー**  
近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとして体調を整えることも重要です。  
花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感が

**スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。**