



2月 献立表

丸森町学校給食センター



(中学校用)

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
いわしフライ れんこんサラダ 炒り豆 ごはん (さわにわん 沢煮碗)	スコッチエッグ ほうれん草の ごまあえ ごはん (おでん)	鶏肉の マーメレード焼き イタリアンサラダ ココアパン ごはん (ミネストローネ)	春巻き ほうれん草の ナムル ごはん (マーボ豆腐)	ハンバーグ おろしソース へそ大根と鶏肉の煮物 ごはん (もやし汁)
780 / 33.2 / 27.1 / 1.9	800 / 32.2 / 21.6 / 3.2	770 / 37.1 / 23.8 / 3.2	844 / 31.6 / 30.5 / 3.4	800 / 32.4 / 22.4 / 2.8
10	11	12	13	14
あじフライ ひじきと 野菜の炒り煮 ごはん (けんちん汁)	建国記念の日 	オムレツ トマトソース フレンチサラダ バターロールパン ごはん (ハヤシシチュー)	さけの チャンチャン焼き マカロニサラダ ごはん (なめこ汁)	チキンカツ 海藻サラダ デザート ごはん (ポトフスープ)
774 / 32.8 / 21.3 / 2.8		878 / 34.1 / 34.4 / 4.9	785 / 34.2 / 22.5 / 2.9	805 / 32.3 / 23.6 / 2.6
17	18	19	20	21
豚丼の具 小松菜とコーンの あえもの ココア牛乳のもと ごはん (油麴の味噌汁)	肉団子 (ケチャップ味) 豚肉と春雨の炒め物 わかめふりかけ ごはん (チンゲン菜スープ)	えびカツ キャベツのサラダ こめこフォカッチャ ごはん (カレーうどん)	厚焼き玉子の 野菜あんかけ ほうれん草の マヨネーズあえ ごはん (みそちゃん汁)	ポークしゅうまい バンサンスー ごはん (五目豆腐)
779 / 33.9 / 19.8 / 2.9	809 / 34.4 / 23.9 / 3.0	785 / 38.5 / 25.1 / 3.9	795 / 32.9 / 26.3 / 3.5	802 / 34.6 / 23.0 / 2.8
24	25	26	27	28
振り替休日 	さばのみそトマト煮 小松菜のツナあえ ごはん (白菜の味噌汁)	鶏のからあげ かみかみサラダ プリンタルト メロンパン ごはん (ようふうとんじる 洋風豚汁)	チキンサラダ フルーツの ヨーグルト和え ごはん (ポークカレー)	中学卒業お祝い食 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ お祝いデザート チキンライス ABCマカロニスープ
	764 / 32.1 / 26.3 / 2.6	826 / 38.3 / 40.8 / 3.8	865 / 32.0 / 22.0 / 2.7	923 / 34.0 / 33.1 / 3.6

丸森中学校
3年生の

「3年生最後なので、みんなの思い出に残るような給食にしたい」とのことでした。
2月26日(水)に、リクエスト給食をそのままお届けします。豚汁は、パンに合うよう工夫しました。味わって食べてください。給食のこと、忘れないでね〜

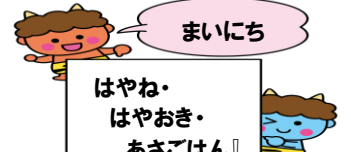
献立の下に数字は、当日の平均栄養量エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。
食材等の変更により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2月 平均栄養量

中学生 基準量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
丸森中学校 平均栄養量	825kcal	32.2g	23.1g	450mg	4.0g	25g未満
	810kcal	33.9g	25.9g	446mg	5.4g	3.1g



2月 給食だより



風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけ、朝、昼、夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

感染症に負けない体をつくろう



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選び、水分補給をしっかりと行うことが大切です。



年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

大豆は、体をつくる「たんぱく質」を多く含むことから『畑のお肉』と呼ばれています。煮豆や煮物、サラダやスープなどの料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆と同じように古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	おこと汁	いとこ煮