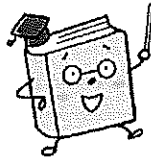


「鬼は外、福は内」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。節分の豆まきは病気などの災いを追い払い、福を呼び込むという願いをこめて行われてきた行事です。立春を過ぎると暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけて自分の健康を守りましょう。

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立つた自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

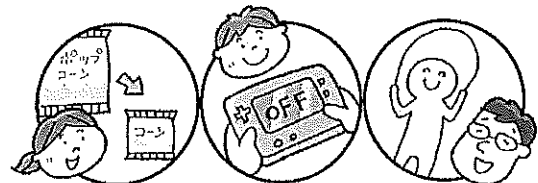
食生活ふりかえりチェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすくすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

家族で取り組もう

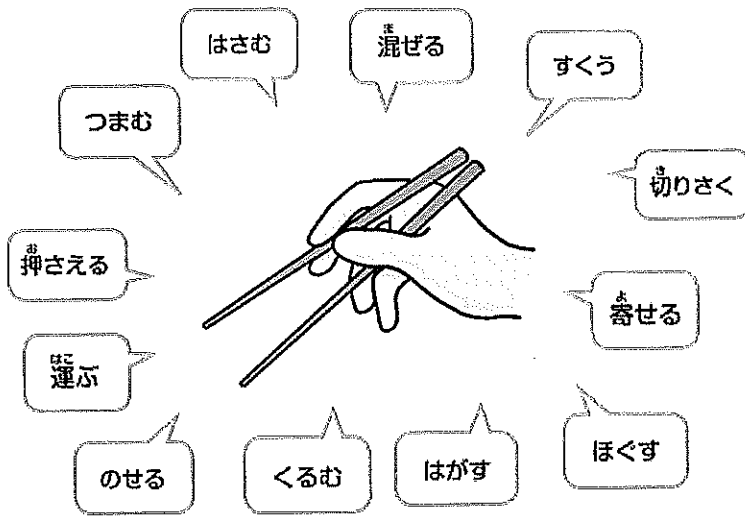
生活習慣を改善するのは1人ではなかなか難しく、家族の協力が必要です。食事や運動などの具体的な目標を、家族みんなで決めて取り組むようにしましょう。例えば、野菜をたくさん食べる、間食の量を今までより減らす、ゲームは1日30分までにする、家族で運動をするなど、長く続けられそうなものを考えてみましょう。





はしは、優れた道具

はしは、さまざまなことができる、優れた道具です。



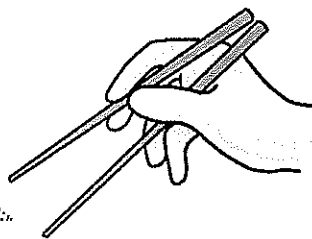
はしは、このようにたくさんの使い方ができます。はしを上手に使いこなして、おいしく、きれいに食べましょう。

正しいはしの持ち方、していますか？

はしは正しく持つことで「はさむ」「混ぜる」「切りさく」などを上手に行うことができます。はしを正しく持つことが、食べやすさにつながり、きれいに食べることもつながります。繰り返し練習して、正しいはしの持ち方を身につけましょう。

正しいはしの持ち方

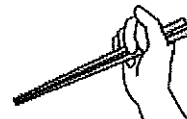
①上のはしは、えんぴつを持つように持つ



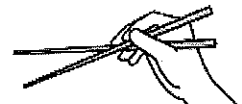
②下のはしは、親指のつけねと薬指のつめの横に、のせる

③使うときは、上のはしだけを動かして下のはしは動かさない

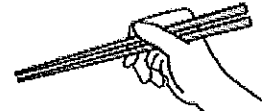
正しくないはしの持ち方



2本を握る



はし先が交差する



薬指を使わない

はしのよさが十分に生かされません

「はし」はなぜ「はし」というの？

「はし」という言葉は、「はさむ」から生まれたとか、「端」のほうを使うからとか、持った形が鳥の「くちばし」に似ていることからできたなどの説があります。食べ物と私たちの橋渡しをする「はし」。そのはしを上手に使ってきれいに食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人へ感謝の気持ちを表すことにもつながるので、正しい持ち方を心がけたいものですね。

令和7年2月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 ※アレルギーなどのために材料や 献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 96エネルギー mg	カルシウム mg			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海苔など	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など							
3月	ごはん		こめ			572	24.4	16.4	289			
	とりとこんさいのつくね	とりとこんさいのつくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)				★今日は、大豆をしばった汁、豆腐を使った鶏をいただきます。豆腐のまろやかさとほんのりした甘みが、鶏をいっそうおいしくしてくれます。たくさん野菜もペロリと食べられる料理です。						
	ほうれんそうのいそかあえ	のり		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん	611	19.4	19.1	264			
	とうにゅうなべ	ぶたにく とうふ とうにゅう(大豆) みそ	マロニー	はくさい にんじん しゅんぎく ねぎ	だしこんぶ しょうゆ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
4月	カツカレー		こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) チャツネ(りんご) りんごピューレ(りんご) ソース しょうゆ	★小麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いたごはんです。食物せんいが多く、おなかの調子を整える力などが強いので、健康によいです。毎日のごはんは、麦など他ののこ物を入れると、手軽に栄養バランスを良くできます。						
	(とんかつ)	ヒレカツ(小麦、豚肉、大豆)	あぶら			579	27.1	21.0	385			
	だいこんのマリネ	ハム	オリーブゆ さとう	だいこん プロッコリー たまねぎ にんじん	レモン汁 す しお こしょう							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	5月	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)						★パンを食べるとき、食べ方で気をつけていることはありますか。パンは、手で一口サイズにちぎってから食べると、食べやすく、見た目もきれいに食べられます。のどにつまらせないように、急がず、よくかんで食べると安全に、おいしく食べられます。		
スパニッシュオムレツ		たまご チーズ(乳) ぎゅうにゅう ウィンナー	じゃがいも オリーブゆ さとう	たまねぎ トマト	しお こしょう ケチャップ	597	25.8	19.4	311			
やさしいサラダ			さとう オリーブゆ	キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし	りんごす(りんご) しょうゆ しお こしょう							
はくさいスープ		とりにく		はくさい たまねぎ にんじん しめじ	がらすूप しお しょうゆ ローレル こしょう							
牛乳		ぎゅうにゅう										
6月	ごはん		こめ			597				25.8	19.4	311
	なっとう	なっとう(小麦、大豆、さば)				★2月6日は「のりの日」です。これにちなんで、今日は納豆まきをいただきます。使うのは、もちろん佐賀県産の「のり」です。有明海の恵みと、のりを作ってくださいる方々に感謝しながらいただきます。						
	やきのり	のり				624	24.5	24.3	335			
	こまつなあえ	ツナ	たまごなしマヨネーズ	こまつな もやし にんじん	しょうゆ							
	おでん	とりにく ちくわ あつあげ	じゃがいも さとう	だいこん にんじん こんにゃく	だしこんぶ しょうゆ みりん							
牛乳	ぎゅうにゅう											
7月	ごはん		こめ			624				24.5	24.3	335
	さばのみそに	さば みそ	さとう でんぶ	しょうが	しょうゆ みりん さけ	★休みの日に、牛乳を飲んでいませんか。休みの日も体の成長は、続きます。一日に1回は、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品を欠かさず食べて、成長する体を支える栄養をとりましょう。						
	キャベツとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ	ごま	キャベツ にんじん	しょうゆ みりん	569	22.4	19.2	426			
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ だしこんぶ かつおぶし みりん さけ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
10月	ごはん		こめ							569	22.4	19.2
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦、大豆)	あぶら			★高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させたながら水けを流したもので「凍り豆腐」ともいいます。この手間をかけることで、腐らせず、長い間、食べることができるようになります。栄養豊富な豆腐を、長い間、食べられるようにする願いや知恵がつまった食べ物です。						
	こうやどうふのもの	てんぷら こうやどうふ	さとう あぶら	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ	574	22.2	18.5	317			
	ごまみそしる	とうふ みそ	ねりごま	だいこん しめじ にんじん こまつな	かつおぶし にぼし							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
12月	のりときのこのわふうパスタ	ベーコン のり	スパゲティ(小麦) あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ しいたけ マッシュルーム にんにく ほうれんそう	しょうゆ しお こしょう ワイン がらすूप					★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせるようにならねばなりません。		
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			558				23.2	202.0	286
	れんこんのごまサラダ		ごま ドレッシング(小麦、ごま、大豆)	キャベツ れんこん にんじん とうもろこし	しょうゆ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	13月	たかなライス	たまご ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ ごま ごまあぶら	たかなしょうゆづけ(小麦、大豆)		しょうゆ みりん さけ	588	24.4			
パンパンジー		とりにく	ごま ドレッシング(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン)	もやし きゅうり にんじん								
にくだんごとチンゲンサイのスープ		つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ごま、大豆、貝)	はるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	がらすूप しお しょうゆ さけ							
牛乳		ぎゅうにゅう										
14月		ごはん		こめ			588	24.4		19.0	293	
	あじフライ	あじフライ(小麦)	あぶら			★はしは、「つまむ」「切る」、「さく」、「すくう」など、いろいろな使い方ができるとも便利な道具です。下のはしは、動かさず、上のはしを入差し指と中指で動かして使います。今日の給食から正しく使って、食べ物をつまんだり、さいたりしてみよう。						
	くわかめのサラダ	くわかめ かにかぶみかまぼこ	ごま さとう あぶら	キャベツ えだまめ	しょうゆ す	595	19.4	23.5	287			
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	きつまいも あぶら	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	にぼし さけ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
17月	ココアあげパン		ココアパン(小麦、乳) あぶら さとう		ココアパウダー					607	27.2	16.3
	やさしいソー		あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	しお こしょう しょうゆ							
	カレースープ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく	がらすूप しお しょうゆ ワイン カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	18月	ぶたどん	ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお	★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べています。お箸などが入った食器は、箸指で上の「へり」を持ち、残りの4本の指をそろえて食器の底を持ちます。こうすると、見た目もきれいに食べられます。ぜひ今から試してみよう。					
ごまあえ			ごま ねりごま	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん	607	27.2	16.3	395			
じゃがいものみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	かつおぶし にぼし							
ヨーグルト		ヨーグルト(乳)										
牛乳		ぎゅうにゅう										

令和7年2月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日/曜	献立名 ※天候や設備などのために献立が変更されることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	今日のおはなし			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海苔など	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
19 水	しょくパン		しょくパン(小麦、乳)			616	28.5	23.7	304
	にこみハンバーグ	ハンバーグ(小麦、牛肉、豚肉、大豆)	さとう せんぶん	たまねぎ	デミグラスソース(小麦、鶏肉) ケチャップソース	★暮らして、朝なかなか起きられない人も多いのではないのでしょうか。そうすると、朝ごはんが食べられなかったり、食べていても早食いになってしまいがちです。10分早く起きれば余裕をもって朝ごはんが食べられます。体を温める朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。			
	コールスロー		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん					
	だいずとやさいのスープ	とりくに だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 木	ごはん		こめ			585	25.9	19.4	284
	とりのてりやき	とりくに		しょうが	しょうゆ みりん	★切干大根は、大根を細く切り、天日で乾燥させた食べ物です。太陽の光を浴びることで甘みがさらに増し、栄養価がアップします。同じ量の大豆と比べるとカルシウムについては15倍ほどになります。			
	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん	しょうゆ みりん だし				
	だいこんとさいものみそ	あつあげ みそ	さといも	だいこん にんじん こまつな	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
21 金	ごはん		こめ			564	22.3	17.4	391
	いわしのうめみそに	いわしうめみそに(大豆)				★私たちは食べ物を食べて体をつくり、元気に活動するためのエネルギーを得ています。食べ物は体の中で栄養のはたらきの違いで、大きく3つの仲間に分けられます。3つの仲間からかたよりにく、いろいろな食べ物を食べることで栄養バランスが整います。			
	れんこんとひじきのサラダ	とりくに ひじき	ごまあぶら	れんこん キャベツ とうもろこし にんじん	しょうゆ みりん				
	ふとかまぼこのすましじる	かまぼこ	ふ(小麦)	はくさい にんじん ほうれんそう	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
25 火	むぎごはん		こめ むぎ			629	24.7	18.7	467
	ナムル		ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん にんにく	す しょうゆ	★豆腐の原料でもある大豆は弥生時代から作られています。さまざまな食べ物、調味料となり、私たちの食生活に欠かすことができません。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質がたくさん入っているのので、「畑の肉」と呼ばれています。			
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ デンメンジャン(小麦、大豆、ごま) みそ(大豆)	さとう ごまあぶら でんぶ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ	りょうばんやん オイスターソース(かき、大豆) しょうゆ さけ				
	みかん			みかん					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
26 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			562	25.7	18.1	319
	あげれんこんのサラダ		あぶら さとう	れんこん キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	★生活習慣病という病気は、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こります。好き嫌いをしなない、外遊びをする、早く寝るなどよい生活習慣を積み重ねて、将来にわたって健康に過ごせるようにしましょう。			
	とうにゅうシチュー	とりくに とうにゅう(大豆) みそ	じゃがいも あぶら しろいんげん こめ	たまねぎ にんじん フロッコリー マッシュルーム とうもろこし	がらスープ しお ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ			568	22.8	18.6	283
27 木	カレーそば	ぶたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ソース しお こしょう ワイン カレー	★キャベツなどの野菜は、お湯でゆでると見た目の量が半分よりも小さくなります。こうして「かさ」を減らすと、体に必要な野菜も無理なくたくさん食べられます。う日の給食のサラダも、この「かさ」を減らす工夫がされています。しっかりと食べて、野菜をたくさんいただきましょう。			
	いろどりサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ パプリカ					
	もちむぎいりスープ	とりくに	じゃがいも むぎ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ			657	25.9	26.0	306
28 金	さばのごまごろもやき	さば	ごま		しょうゆ みりん	★「みそ汁は朝の毒消し」という言葉を聞いたことがありますか。朝食にすぐれたみそを使ったみそ汁を毎朝食べると元気に過ごせるという意味です。これから、みそ汁を食べるときは、「毒消し」という言葉を心の中でつぶやいて食べると、ますます自分の体を大事にできそうですね。			
	こんぶとごぼうのもの	こんぶ さつまあげ だいず	さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん だし				
	かぼちゃのみそ	あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし				
	そつぎょうおめでとうデザート(中学校のみ)		そつぎょうおめでとうデザート(大豆)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
小学3年生平均						592	24.1	30.3	330
小学3年生基準						590	24.8	25~30	350
単位						kcal	g	%エネルギー	mg

<アレルギーに関する表示について>

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ () 内に表示しています。記載のない加工品は、アレルゲンは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆)
- ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉)
- ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

2月 はいぜんひょう

かわそえがっこうきょうしつ
川副学校給食センター

3日(月) とりとこんさいのつね ほうれんそうのいそかあえ ごはん とうにゅうなべ おおざらに "むぎごはん"と"カツ"を はいぜん しましょう。 (むぎごはん) カツカレー	4日(火) だいにんのマリネ ごはん ミルクパン はくさいスープ	5日(水) スパニッシュオムレツ やさいサラダ クチャップ ごはん ミルクパン はくさいスープ	6日(木) のりの日 なっとう やきのり ごはん おでん	7日(金) さばのみそに キャベツとあがらあげのあえもの ごはん けんちんじる
10日(月) ししゃもフライ こうやとうふのにも ごはん ごまみそじる ししゃもフライ 小:2び 中:3び	11日(火) けんこくきねん ひ 建国記念の日 ごはん ごまみそじる	12日(水) れんこんのごまサラダ ごはん ミルクパン のり きのこの わふうパスタ	13日(木) パンパンジー ごはん たかなライス にくだんごと ちんげんさいの スープ	14日(金) あじフライ くわがめサラダ ごはん ぶたじる
17日(月) やさしいソーデー ごはん ココアあげパン カレースープ ごはんに、 "ぶたどんの ぐ"をのせて、 たべましょう。	18日(火) ヨーグルト ぶたどんのぐ ごまあえ ごはん じゃがいもの みそじる	19日(水) にこみハンバーグ コールスロー ごはん しょうパン だいずと やさいの スープ	20日(木) とりのてりやき きりぼしだいこんのにも ごはん だいこんと さいいもの みそじる	21日(金) いわしのうめみそに れんこんとひじきのサラダ ごはん ふと かまぼこの すましじる
24日(月) ふりかまきゅうじつ 振替休日	25日(火) みかん ナムル ごはん わぎごはん マーボー 豆腐 "あげれんこん"と"そ のほかのやさい"をク ラスでまぜて、はい しょくしてもよいです。	26日(水) あげれんこんの サラダ ごはん ミルクパン とうにゅう シチュー	27日(木) カレーそぼろ いるどりサラダ ごはん もちわぎい スープ	28日(金) そつぎょうおめでとう デザート (中学校のみ) さばのごまごろうもやき こんぶとごぼうのにも ごはん かぼちゃの みそじる