

| 日(曜) | こんだて名 | 血や肉になるもの(あか) | 体の調子をとのえるもの(みどり) | 熱や力になるもの(き) | エネルギー(kcal)たんぱく質(g)小(3,4年生)/中学生 | |
|-------|---|---|---|---|---------------------------------|-------------|
| 1(木) | 親子丼 ライスパスタサラダ | 鶏肉 鶏卵 削り節 ポークハム | たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ 黄ピーマン きゅうり | 米ぬか油 おつゆふ 三温糖 ライスパスタ 上白糖 ごま油 | 621 25.1 | 735 29.5 |
| 2(金) | いわしの蒲焼き 切干し大根煮 沢煮 節分豆 | いわし 開き さつま揚げ 削り節 出し昆布 豚肉 節分豆 | 切干し大根 にんじん こまつな 乾しいたけ ごぼう えのきたけ しょうが | でんぶん 米ぬか油 上白糖 三温糖 じゃがいも | 671 29.5 | 766 32.1 |
| 5(月) | 昆布うどん (小袋とろろ昆布) ほうれんそうのいろどり和え | 鶏肉 油揚げ なたと 削り節 出し昆布 小袋とろろ昆布 糸かまぼこ | はくさい 乾しいたけ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ | 冷凍うどん 米ぬか油 上白糖 | 564 21.5 | 795 28.1 |
| 6(火) | みそカツ丼 ポイルキャベツ けんちん汁 | 豚肉 鶏卵 八丁みそ 木綿豆腐 出し昆布 削り節 | しょうが キャベツ だいこん にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ | 小麦粉 パン粉 里芋 米ぬか油 三温糖 ごま油 | 706 26.7 | 843 30.8 |
| 7(水) | フランクフルトのケチャップ和え チンゲンサイとコーンの和え物 クリームシチュー | レバー入りフランク 鶏肉 調理用牛乳 スープベース | チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム | 上白糖 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 | 591 25.7 | 804 32.5 |
| 8(木) | 焼き魚(さわら) 白菜のおかか和え 筑前煮 | さわら かつお節 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ | はくさい にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにやく さやいんげん | 米ぬか油 三温糖 | 611 30.5 | 717 33.5 |
| 9(金) | 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもサラダ(小袋ごまドレッシング) 野菜のみそ汁 | 鶏肉 油揚げ 煮干し みそ | しょうが にんじん きゅうり 葉ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ | 三温糖 でんぶん さつまいも 小袋ごまドレッシング | 654 24.3 | 771 28.2 |
| 13(火) | 焼きつくね(和風ソース) にんじんシリシリ 豚汁 | キャベツ入り平つくね まぐる油漬け 豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し | たまねぎ ぶなしめじ 生しいたけ にんじん こんにやく ごぼう だいこん 葉ねぎ | 上白糖 でんぶん ごま油 いらごま | 665 26.6 | 697 26.4 |
| 14(水) | いもこ煮 中華風サラダ ぼんかん | 牛肉 厚揚げ 削り節 鶏肉 | たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり きくらげ ぼんかん | 里芋 上白糖 はるさめ ごま油 | 698 23.9 | 828 27.4 |
| 15(木) | 豚肉のしょうが焼き 水菜と大根のさっぱり和え てまりふのすまし汁 | 豚肉 塩蔵わかめ なたと 出し昆布 削り節 | しょうが たまねぎ だいこん キャベツ 水菜 にんじん 葉ねぎ | 米ぬか油 いらごま 三温糖 でんぶん 上白糖 てまりふ | 617 24.5 | 741 28.4 |
| 16(金) | 赤いのから揚げ ほうれんそうの和え物 厚揚げの中華煮 | 赤いから揚げ 鶏肉 厚揚げ うずら卵水煮 | ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ たけのこ水煮 にんじん チンゲンサイ たまねぎ | 米ぬか油 上白糖 三温糖 でんぶん ごま油 | 695 32.3 | 831 37.9 |
| 19(月) | えびカツサンド 添え野菜(小袋とんかつソース) 豆苗スープ | えびカツ 焼豚 スープベース | キャベツ きゅうり たまねぎ 豆苗 にんじん セロリー こんにやく寒天 | 米ぬか油 | 514 21.3 | 688 24.9 |
| 20(火) | スタミナ丼(肉、野菜) 根菜汁 | 牛肉 油揚げ みそ 煮干し | しょうが にんにく こんにやく だいこん 大豆もやし ほうれんそう にんじん 葉ねぎ れんこん水煮 | 米ぬか油 三温糖 いらごま 上白糖 ごま油 さつまいも | 649 23.2 | 776 26.9 |
| 21(水) | カレーライス プロッコリー コンソメスープ | 鶏肉 調理用牛乳 チーズ ベーコン スープベース | たまねぎ マッシュルーム パセリ プロッコリー にんじん キャベツ セロリー | マカロニ 米ぬか油 ペシャメルソース | 567 24.7 | 743 28.5 |
| 22(木) | じゃんじゃん豆腐 すいとん | 豚肉 がんもどき みそ 鶏肉 出し昆布 削り節 | こんにやく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ | 米ぬか油 三温糖 すいとん | 604 25.6 | 723 29.8 |
| 26(月) | スパゲティナポリタン ツナサラダ | ポークウインナー ベーコン まぐる油漬け | たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり セロリー | スパゲティ オリーブ油 上白糖 米ぬか油 いらごま ごま油 | 700 24.2 | 919 29.8 |
| 27(火) | 鶏肉のレモン風味 ひじきの煮物 豆腐のみそ汁 | 鶏肉 乾しひじき 油揚げ 削り節 木綿豆腐 みそ 塩蔵わかめ 出し昆布 | レモン果汁 にんじん 枝豆 たまねぎ 葉ねぎ | でんぶん 米ぬか油 上白糖 三温糖 | 649 25.7 | 772 29.7 |
| 28(水) | カレーライス 海藻サラダ | 豚肉 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つものま 白しきのり 荳わかめ | にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり | 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク 上白糖 ココナッツミルク ごま油 | 648 24.3 | 761 28.0 |
| 29(木) | 魚(すずき)のごまみそだれ 小松菜の和え物 鶏団子のほりほり汁 | すずき みそ 塩蔵わかめ 鶏つくね 出し昆布 削り節 | こまつな にんじん 水菜 もやし 乾しいたけ | 上白糖 いらごま でんぶん | 562 28.2 | 653 30.6 |

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

| 今月の地元食材 | | 基準値 | |
|---------|---|------|------|
| 淡路市産: | 米(塩田) たまねぎ(早香) 葉ねぎ(黒谷) はくさい(早香) 塩蔵わかめ(佐野) | 650 | 830 |
| | 鶏卵(青波) すずき(佐野～塩田) | 21.0 | 27.0 |
| 淡路島産: | 牛乳 キャベツ きゅうり だいこん にんにく 根深ねぎ ほうれんそう | | |
| | もやし 大豆もやし 乾しいたけ 牛肉 | | |

あなたの「腸」は健康ですか?

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

- 食事は朝・昼・夕と規則正しくとる
- よく体を動かす
- 水分を十分にとる
- 便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう!

- 食物繊維の多い食品: 野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類
- 発酵食品: ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

| | | |
|--|--|---|
| <h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差し、玄関に飾り、厄除けに使います。</p> | <h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p> | <h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p> |
| <h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p> | <h3>こんにやく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p> | |

☆☆給食センターニュース☆☆

1/18(木) 浦小学校の1年生が
見学に来てくれました!

1/22(月) 北淡小学校の1年生が
見学に来てくれました!



赤いを寄贈していただきます!

兵庫県漁業協同組合連合会より、赤いを寄贈していただきます。赤い、2月16日(金)の「赤いのから揚げ」に使用させていただきます。ご厚意に感謝し、味わっていただきますよう。

受験応援勝負めし! 2月6日(火)

★みそカツ丼【勝つ】
ゲン担ぎで、トンカツ! 手作り、ひとつずつ丁寧に揚げていきます。今年はみそ味で仕上げています。みなさんの頑張り、実りますように...

大町小6年生考案

みそカツ丼 カレースパイス
グラタン
ソースではなく、みそ味で仕上げます! 手作りのカツです!
カレー粉がアクセント!

| 季節のこんだて | |
|----------------|---------------|
| 2日(金) 節分献立 | 14日(水) ぼんかん |
| いわしの蒲焼き | 15日(木) 水菜と大根の |
| 節分豆 | さっぱり和え |
| 5日(月) 昆布うどん | 20日(火) 根菜汁 |
| 6日(火) みそカツ丼 | 22日(木) すいとん |
| けんちん汁 | 29日(木) 鶏団子の |
| 8日(木) 白菜のおかか和え | はりはり汁 |