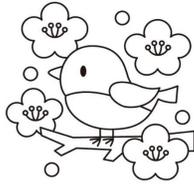


# 2月給食だより



青森県立七戸養護学校

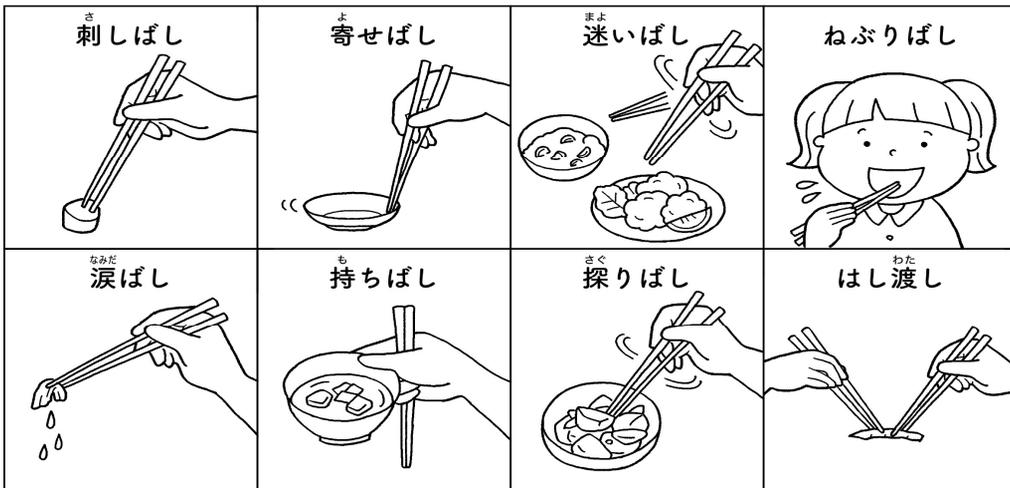
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 豚汁 いわしのごま味噌煮 ひじきの煮物 牛乳	味噌ラーメン 焼き餃子 きのこのマリネ 牛乳	豚丼 みそ汁 (生揚げ・大根・人参・葉大根) ブロッコリーのごま和え 牛乳	ごはん ほたて汁 ホッケの塩焼き カレー肉じゃが 牛乳	ごはん みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ・人参) 鮭メンチカツ 春雨中華サラダ 牛乳
716kcal	751kcal	695kcal	698kcal	704kcal
★血やにくになる★ だいず あぶらあげ ぶたにく いわしのごまみそに ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん れんこん いんげん キャベツ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく ぎょうざ とりにく きのこミックス なると ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン しなちく ほうれんそう アスパラ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン	★血やにくになる★ ぶたにく なまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう こんにやく しいたけ だいこん にんじん だいこな ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら あぶら さとう	★血やにくになる★ ほたて あぶらあげ ほっけ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん だいこん キャベツ ねぎ たまねぎ こんにやく グリンピース ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう	★血やにくになる★ さけメンチカツ ハム たまご ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら はるさめ
10	11	12	13	14
ごはん みそ汁 (白菜・小松菜・しめじ) さばのみぞれ煮 みずの炒め煮 牛乳	建国記念の日	中華丼 わかめスープ ほうれん草の磯和え 牛乳	食パン (いちごジャム) スープ (キャベツ・玉ねぎ・ベーコン) コロッケ ブロッコリーサラダ 黄桃コンポート 牛乳	ごはん スープ (ブロッコリー・大根・人参・鶏肉) ハートのハンバーグ りんごサラダ チョコレートプリン 牛乳
663kcal		697kcal	700kcal	756kcal
★血やにくになる★ さばみぞれに さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ みず にんじん いんげん こんにやく はくさい こまつな しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう		★血やにくになる★ ぶたにく とうふ なると わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たけのこ ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きぬさや ねぎ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう	★血やにくになる★ ベーコン ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ カリフラワー ブロッコリー パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん もも ★力や熱のもとになる★ あぶら コーン パン いちごジャム コロッケ	★血やにくになる★ ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ レタス りんご ブロッコリー だいこん にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン チョコプリン
17	18	19	20	21
ごはん みそ汁 (キャベツ・エノキ・大根菜) 五目玉子焼 ながいもの煮物 牛乳	焼きそば 中華スープ (白菜・人参・マッシュルーム) ツナサラダ みかんゼリー 牛乳	ポークカレーライス キャベツサラダ りんご ジョア	ごはん みそ汁 (ほうれん草・キャベツ・人参・生揚げ) さわらの塩焼き きんぴらごぼう 牛乳	学校休業日
695kcal	681kcal	703kcal	687kcal	
★血やにくになる★ たまごやき なまあげ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ だいこな えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん ながいも あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく とりにく シーチキン あおのり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン はくさい マッシュルーム きゅうり ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン みかんゼリー	★血やにくになる★ ぶたにく ハム ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース パプリカ キャベツ レタス ふくじんづけ りんご ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	★血やにくになる★ さわら さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	

24	25	26	27	28
振りかきゅうじつ 振替休日	にゅうめん 野菜のかき揚げ ひじきとれんこんのサラダ ぶどうゼリー 牛乳	牛丼 みそ汁 (なめこ・豆腐・ねぎ・わかめ) キャベツの梅和え 牛乳	食パン (ブルーベリージャム) かぼちゃのポタージュ 鶏の照り焼き アスパラキャベツサラダ フルーツムース 牛乳	ごはん みそ汁 (小松菜・しめじ・もやし) とろたまハムカツ 豚肉と細竹の炒め 牛乳
	707kcal	715kcal	721kcal	728kcal
	★血やにくくなる★ とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ねぎ さんさいミックス やさいかきあげ きゅうり れんこん ★力や熱のもとになる★ そうめん あぶら さとう ゼリー	★血やにくくなる★ ぎゅうにく とろふ わかめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ こんにやく ごぼう しいたけ なめこ ねぎ キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう かたくりこ	★血やにくくなる★ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ アスパラ キャベツ パプリカ たまねぎ かぼちゃ ★力や熱のもとになる★ パン ブルーベリージャム ムース	★血やにくくなる★ とろたまハムカツ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし こまつな しめじ にんじん たけのこ いんげん こんにやく ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

※献立は都合により変更することがあります。  
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

**マナー違反に注意！ きらいばし**

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいは「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



生活習慣病予防月間  
**食生活を見直そう！**

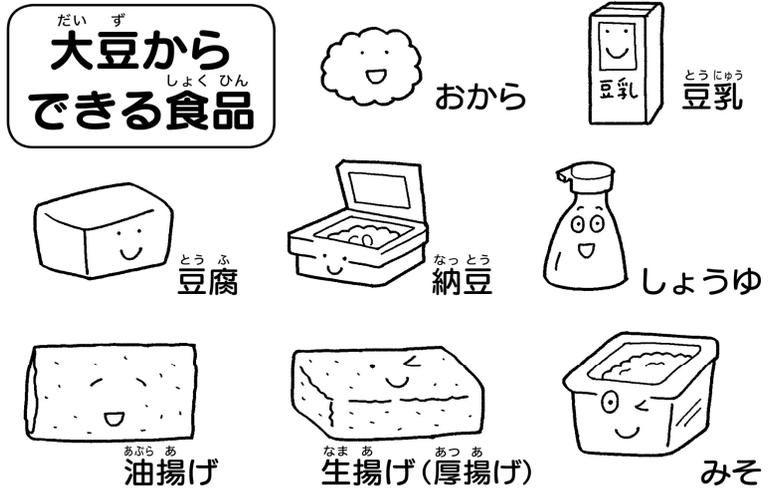
健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

- 食生活指針**
1. 食事を楽しみましょう。
  2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
  3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
  4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
  5. ごはんなどの穀類をしっかり。
  6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
  7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
  8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
  9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
  10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

※文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定、平成28年6月一部改正。

**大豆の栄養パワー**

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

2月の給食目標

いんげんのおひかたも  
べーりからとる

