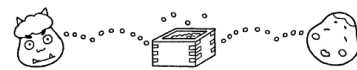


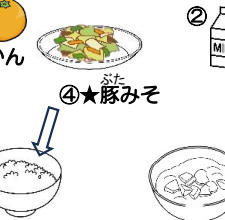
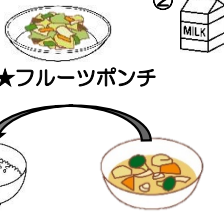
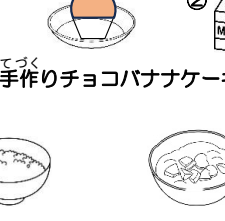
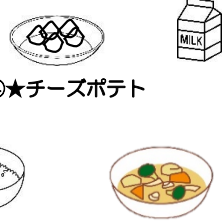
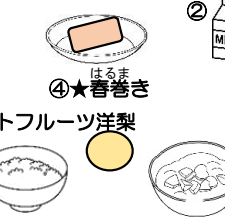
令和6年度

2月こんだてよていひょう



※1月から3月までの間、献立名の前に★があるのは、中学校3年生からのリクエストメニューになります。

薩摩川内市立里学校給食センター

月	火	水	木	金
3  ④いわしの大葉フライ ⑤そえ野菜 ①鬼退治ごはん ③はんぺんのすまし汁 ①だいす ②ぎゅうにゅう ③はんぺん・とうふ・わかめ ④いわし ①こめ・むぎ ④パンこ・あぶら ①④しそ ③にんじん・だいこん・はねぎ ⑤きゅうり・キャベツ 491 kcal , 19.2 g 623 kcal , 25.5 g 767 kcal , 30.5 g	4  ④★ごぼうとナッツのサラダ ①麦ごはん ③★肉じゃが ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく・あつあげ ①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ③④さとう ④ピーナッツ・ごま ③しょうが・にんじん・たまねぎ しらたき・えだまめ ④ごぼう・あかピーマン・きゅうり 541 kcal , 23.4 g 664 kcal , 28.2 g 847 kcal , 34.9 g	5  ④★海藻サラダ ⑤ヨーグルト（中のみ） ①麦ごはん ③ポークビーンズ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ベーコン・だいす チーズ・スキムミルク ④かいそう ⑤ヨーグルト（中のみ） ①こめ・むぎ ③じゃがいも ④ピーナッツ・さとう オリーブオイル ③えだまめ・にんじん・たまねぎ パセリ ③④にんにく ④きゅうり・コーン 550 kcal , 23.3 g 676 kcal , 26.6 g 833 kcal , 31.9 g	6  ④★バナナッツ ①黒糖パン ③★担々麺 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・みそ ④だいす ①くろざとうパン ③ラーメン・ごまあぶら・でんぶん ごま ③④さとう ④カシューナッツ・アーモンド ③ねぶかねぎ・にんにく・しょうが ほししいたけ・きくらげ・はくさい にんじん・もやし・たまねぎ チンゲンサイ ④バナナチップ 511 kcal , 21.5 g 713 kcal , 28.1 g 875 kcal , 33.7 g	7  ⑤みかん ④★豚みそ ①麦ごはん ③ごぼう団子汁 ②ぎゅうにゅう ③ぎょにくすりみ・とうふ あぶらあげ ④ぶたにく・だいす みそ ①こめ・むぎ ③でんぶん ③④さとう ④ピーナッツ・ごま・あぶら ③キャベツ・だいこん・はねぎ ③④ごぼう・にんじん ④にら ⑤みかん 528 kcal , 20.8 g 679 kcal , 26.0 g 811 kcal , 31.2 g
10  ④★フルーツポンチ ①麦ごはん ③★チキンカレー ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ひよこまめ・チーズ スキムミルク ①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ④ナタデココ・さとう マスカットゼリー ③たまねぎ・にんじん・カリフラワー えだまめ・にんにく・りんご ブルー ④バイン・おうとう・みかん 536 kcal , 19.3 g 701 kcal , 23.6 g 856 kcal , 28.5 g	11 建国記念の日 おもに体をつくる もとになる食品 おもにエネルギーの もとになる食品 おもに体の調子を整える もとになる食品 エネルギー・たんぱく質 幼稚園 小学校 中学校	12  ④★きびなごの茶衣揚げ ⑤カットフルーツ黄桃 ①しそごはん ③かきたま汁 ②ぎゅうにゅう ③とうふ・たまご ④きびなご ①こめ・むぎ ③④でんぶん ④こむぎこ・あぶら ⑤さとう ①しそ ③たまねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう・はねぎ ④しょうが ⑤おうとう 505 kcal , 21.9 g 652 kcal , 26.7 g 782 kcal , 32.3 g	13  ④コールスローサラダ ①★アーモンドトースト ③ラビオリのトマト煮 ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ぶたにく・ベーコン ①しょくパン・マーガリン アーモンド ①③④さとう ③こむぎこ・パンこ・じゃがいも ③④あぶら ④ごま ③たまねぎ・マッシュルーム・トマト にんにく・パセリ・ブルー ③④にんじん ④キャベツ・コーン 547 kcal , 19.5 g 679 kcal , 23.9 g 835 kcal , 28.6 g	14  ④★手作りチョコバナナケーキ ①★コーンピラフ ③★わかめスープ ①ぶたにく ②④ぎゅうにゅう ③わかめ・とうふ ④たまご ①こめ・あぶら ③ごま・ごまあぶら ①④マーガリン ④こむぎこ・ホットケーキミックス さとう・チョコ ①マッシュルーム・コーン・えだまめ ①③たまねぎ・にんじん ③えのきたけ・ねぶかねぎ ④バナナ 571 kcal , 20.0 g 681 kcal , 23.2 g 900 kcal , 29.1 g
17  ④★チーズポテト ①麦ごはん ③★ミネストローネ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ウィンナー ④ベーコン・チーズ ①こめ・むぎ ③あぶら・マカロニ・さとう ④じゃがいも・バター ③たまねぎ・にんじん・トマト キャベツ・えだまめ ④コーン・パセリ 518 kcal , 20.7 g 675 kcal , 25.3 g 821 kcal , 30.3 g	18  ★ツナそぼろ丼の具 ①麦ごはん ③ごまキムチ汁 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あぶらあげ・みそ とうふ ④まぐろフレーク・たまご・だいす ①こめ・むぎ ③さといも・ごま ③④あぶら ④さとう ③だいこん・にんじん・ごぼう こんにゃく・はねぎ・はくさいキムチ ④しょうが・えだまめ 521 kcal , 21.8 g 658 kcal , 25.9 g 772 kcal , 29.8 g	19  ④きびなごのヤムニョム風 ①白ごはん ③★豚汁 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ・おから・みそ ④きびなご ①こめ ③じゃがいも ④あぶら・でんぶん・はちみつ さとう ③にんじん・こんにゃく・ごぼう だいこん・はねぎ・しょうが ④にんにく 506 kcal , 21.8 g 657 kcal , 26.5 g 798 kcal , 31.8 g	20  ④★カリカリじゃこサラダ ⑤ふわっといちご ①★ロールパン ③きのこクリームパスタ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・スキムミルク ④しらすぼし ①ロールパン ③スパゲッティ・なまクリーム ③④あぶら ④ごま・さとう ⑤ふわっといちご ③たまねぎ・にんじん・えのきたけ しめじ・ほうれんそう・ ④キャベツ・きゅうり・コーン きいろピーマン 583 kcal , 22.8 g 640 kcal , 25.7 g 810 kcal , 31.7 g	21  ④★春巻き ⑤カットフルーツ洋梨 ①中華たきこみごはん ③★春雨スープ ①さつまあげ ①③④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ①こめ・むぎ ①④あぶら ③④はるさめ ④でんぶん・こむぎこ ①⑤さとう ①たけのこ・えだまめ ①④ほししいたけ ①③④にんじん ③④たまねぎ ③はくさい・はねぎ ④キャベツ ⑤ようなし 493 kcal , 17.0 g 670 kcal , 20.7 g 851 kcal , 25.5 g



令和6年度

2月こんだてよていひょう No.2

薩摩川内市立里学校給食センター

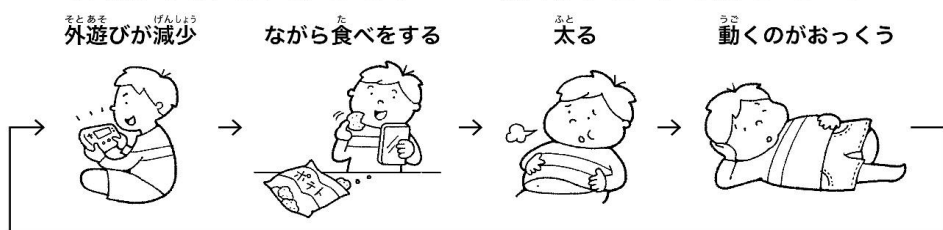


24	25	26	27	28	
振替休日	④★みたらし芋^{さといも} ①麦ごはん^{むぎ} ③なかよしどんぶりの具^ぐ	④★ツナとポテのヨーグルトグラタン ①麦ごはん^{むぎ} ③★ポトフ	④★みかんサラダ ①★きな粉揚げパン^{こあ} ③きつねうどん	④★スタミナ納豆^{なっとう} ⑤★焼きプリンタルト ①麦ごはん^{むぎ} ③ピリ辛みそ汁^{からし}	
おもに体をつくる もとなる食品 ^{からだ}	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・たまご	②ぎゅうにゅう ③とりにく・ウィンナー ④かつおフレーク・ヨーグルト チーズ	①きなこと ②ぎゅうにゅう ③とりにく・さつまあげ・あぶらあげ ④わかめ	②ぎゅうにゅう ③わかめ・とうふ・おから ④みそ ④ぶたにく・だいず ⑤やきプリンタルト（たまご・にゅう）	
おもにエネルギーの もとなる食品 ^{ちから}	①こめ・むぎ ③④さとう・あぶら ④さといも・でんぶん	①こめ・むぎ ③④じゃがいも ④マヨネーズ	①パン・あぶら ①④⑤さとう ③うどん ④オリーブオイル・ごま	①こめ・むぎ ④ごまあぶら・ごま ④⑤さとう ⑤やきプリンタルト（こむぎこ・ マーガリン）	
おもに体の調子を整える もとなる食品 ^{からだ}	③しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・ほうれんそう	③セロリ・にんじん・たまねぎ キャベツ ④こまつな・あかピーマン	③にんじん・ほうれんそう・ごぼう ④キャベツ・きゅうり・みかん にんにく	③にんじん・はねぎ・だいこん ④にんにく・しょうが・にら	
エネルギー・たんぱく質 ^{ちから}	幼稚園	550 kcal , 20.2 g	537 kcal , 20.7 g	438 kcal , 18.8 g	630 kcal , 24.9 g
	小学校	696 kcal , 24.6 g	703 kcal , 25.1 g	662 kcal , 25.4 g	759 kcal , 28.6 g
	中学校	810 kcal , 29.6 g	856 kcal , 30.2 g	845 kcal , 31.4 g	869 kcal , 33.0 g



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

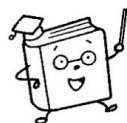
A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康にすくすくするためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



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。



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

将来健康にすくすくするために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

ごはんくんの悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは禁物。ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。



普段の食生活をふりかえってみよう



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

