2月 給食だより

令和３年１月２９日
新潟大学附属長岡中学校

今月の給食目標

給食を楽しい会食にしよう

本来ならば，会話を楽しみながら楽しい食事の時間を過ごしてほしいところですが，今は感染症対策のため，食事中の会話は控えましょう。

食事前に机の周りをきれいに整えて気持ちよく食事ができる環境を整え，食事中は食べることに集中します。食事後，マスクを着用してから給食の感想など楽しく会話してみてください。

朝は１日の出発点です。寝ていた体も頭も活動を開始する時です。
朝食の役割を理解し，毎日きちんと食べられるような生活を心がけましょう。

朝食の３つの役割

① **頭のめざまし** ⇒ 脳にエネルギーが届き，元気に活動できます。
炭水化物（ごはんやパンなど）

② **体のめざまし** ⇒ 睡眠中に下がった体温が上がり，体が目覚めて頭がすっきりします。
たんぱく質（肉・魚・豆腐類など）

③ **お腹のめざまし** ⇒ おなかが刺激を受けて，便が出やすくなります。
食物繊維（野菜・海藻類など）

朝からきちんと料理を作るのは大変かもしれません。前日の残り物を利用したり，具だくさんの料理で品数を調整したりすると，朝食の準備が簡単になります。

ご飯・納豆・味噌汁やパン・卵・サラダ・牛乳など簡単な朝食を準備することは自分でもできるよね。

朝食をおいしく食べるためのポイント

朝食が大切だとわかっていても，朝食を食べないことがある人や，朝は食欲がないという人もいるのではないでしょうか。そんな人は，次のことを実行してみましょう。

★夜ふかしをしない・夜食を控える
早寝早起きを心がけましょう。

★毎日決まった時間に食卓につく
生活リズムの中に「朝食」の時間を習慣化して取り入れましょう。

★少量でも食べる習慣をつける
慣れてきたら少しずつ量を増やしましょう。
朝食の前に軽い運動やお手伝いなどで体を動かすこともおすすめです。

２月献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
1 **・わかめごはん** **・のり酢あえ** **・豚汁**	2 ・ごはん ・いわしのオレンジ煮 ・味噌けんちん汁 ・節分豆	3 ・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・雑煮 園児なし	4 ・ごはん ・揚げ春巻き ・マーボー豆腐	5 ・黒糖パン ・コロッケ ・あさり入り ミネストローネ
熱 746 た 30.5 脂 22.7	熱 752 た 31.0 脂 20.1	熱 784 た 28.9 脂 21.1	熱 964 た 29.0 脂 39.0	熱 804 た 27.6 脂 30.5
ごはん・じゃがいも	ごはん・油・じゃがいも・ごま	ごはん・もち	ごはん・砂糖・片栗粉・油	パン・じゃがいも・パン粉・油
ツナ・豚肉・豆腐・牛乳	いわし・鶏肉・大豆・牛乳	豚肉・鶏肉・かまぼこ・牛乳	豚肉・豆腐・牛乳	あさり・ベーコン・大豆・牛乳
ほうれんそう・もやし・ごぼう にんじん・だいこん・しめじ	だいこん・にんじん・ごぼう しいたけ・ねぎ	にんじん・だいこん・はくさい ほうれんそう・ねぎ・しょうが	ねぎ・たまねぎ・にんじん にら・しいたけ・キャベツ	キャベツ・にんじん・たまねぎ セロリー・トマト・パセリ
8 ・ごはん ・にしんの照り煮 ・鶏団子汁	9 ・中華めん ・味噌ラーメンスープ ・フライビーンズ	10 ・ゆかりごはん ・卵焼き ・味噌おでん 園児なし	11 建国記念の日 	12 ・ハヤシライス ・チーズ入りサラダ ・ガトーショコラ
熱 734 た 27.9 脂 22.0	熱 896 た 39.8 脂 27.5	熱 739 た 31.0 脂 17.1		熱 993 た 30.3 脂 35.7
ごはん	中華めん・油・砂糖・片栗粉	ごはん・じゃがいも・砂糖	エネルギーのもとになる食品	ごはん・じゃがいも・油
にしん・鶏肉・牛乳	豚肉・大豆・牛乳	卵・豚肉・さつま揚げ ちくわ・昆布・牛乳	体をつくるもとになる食品	牛肉・チーズ・牛乳
キャベツ・たまねぎ・だいこん にんじん・もやし・しめじ	にんじん・もやし・たまねぎ コーン・キャベツ・きくらげ	にんじん・だいこん	体の調子を整える食品	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・コーン・トマト
15 ・菜めし ・鮭チーズフライ ・白菜鍋 幼稚園なし	16 ・ごはん ・鯖の味噌煮 ・肉じゃが ・みかんタルト	17 ・ごはん ・チキン味噌カツ ・ワンタンスープ 園児なし	18 ・ごはん ・鉄火味噌 ・切り干し大根の 和風マヨネーズあえ ・すき焼き煮	19 ・きなこ米粉揚げパン ・ツナ海藻サラダ ・野菜とウインナーの スープ
熱 805 た 32.8 脂 27.7	熱 994 た 34.1 脂 33.6	熱 725 た 27.7 脂 20.4	熱 890 た 33.0 脂 29.2	熱 832 た 33.2 脂 37.8
ごはん・パン粉・砂糖・油	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	ごはん・ワンタン・パン粉・油	ごはん・油・砂糖・ふ	米粉パン・砂糖・油
鮭・チーズ・豚肉・豆腐・牛乳	さば・豚肉・牛乳	鶏肉・豚肉・牛乳	大豆・ハム・牛肉・豆腐・牛乳	ツナ・ウインナー・牛乳
はくさい・にんじん・ごぼう えのきたけ・しめじ・ねぎ	にんじん・ごぼう・たまねぎ いんげん・しょうが	はくさい・にんじん・もやし きくらげ・にら	だいこん・にんじん・小松菜 コーン・はくさい・ねぎ・春菊	キャベツ・きゅうり・にんじん もやし・ほうれんそう・コーン
22 ・ごはん **・鶏肉のから揚げ** ・かきたま味噌汁 **・お米のタルト**	23 天皇誕生日 	24 ・豚キムチ丼 ・中華風コーンスープ 園児なし	25 ・ごはん ・のり香味ふりかけ ・金目鯛の塩こうじ焼き ・白菜と厚揚げの味噌汁	26 ・チキンカレーライス ・ひじきのマリネ ・お米のムース
熱 950 た 32.8 脂 35.7		熱 776 た 29.1 脂 22.3	熱 678 た 27.4 脂 17.3	熱 889 た 25.5 脂 30.0
ごはん・じゃがいも・油		ごはん・油・砂糖・ごま	ごはん・じゃがいも・ごま	ごはん・じゃがいも・油
鶏肉・豆腐・卵・わかめ・牛乳		豚肉・豆腐・牛乳	きんめだい・厚揚げ・牛乳	鶏肉・ひじき・ハム・牛乳
にんじん・えのきたけ・ねぎ しょうが		たまねぎ・はくさい・にんじん にら・コーン・チンゲンサイ	はくさい・にんじん・だいこん しめじ・ねぎ	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・グリンピース

※　献立は都合により変更になる場合があります。

２月の献立について

２月２日は節分です。この日は，鬼が嫌がるにおいと言われている「いわし」と節分豆を出します。また，節分にちなみ，今月は「豆」や「大豆加工品」を多く取り入れました。

附属中学校給食委員会の取組による リクエスト料理が出ます！

附属中学校では「ＪＫＫＧ（準備・片付け・完食・がんばろう）週間」が行われました。各クラス毎に審査した結果，１位に選ばれた３０２のリクエスト料理（太字で表示）が登場します。