



19回 日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 木	ごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米		653kcal 25.6g
	けんちんしののだのあまみそかけ	豆腐 油揚げ たら みそ	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	植物油	
	にくじゃが みかんの なかまです。	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖		
	いよかん				いよかん			
2 金	ごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米		600kcal 24.8g
	いわしのあげに	いわし				米粉 でんぷん 砂糖	米油	
	かぶとひじきのあえもの	ハム	ひじき		もやし かぶ		玉ねぎドレッシング	
	ぐだくさんみそしる	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ごぼう ねぎ	さつまいも		
5 月	むぎごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米 麦		668kcal 24.4g
	こめこハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも でんぷん 米粉 砂糖	植物油	
	ツナサラダ こんねんど、 さいごです。	まぐろ			きゅうり キャベツ 枝豆 とうもろこし		イタリアンドレッシング	
	きなこあげパン	きな粉				パン 砂糖	米油	
6 火	ごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米		592kcal 32.3g
	さけのしおこうじやき	さけ				米 砂糖		
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ うずら卵 さつま揚げ		にんじん	たけのこ 大根 しめじ	砂糖		
	やさしいころものあえ			にんじん	キャベツ 大根	砂糖	ごま	
7 水	ごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米		651kcal 24.9g
	はるまき	豚肉		にんじん いら	もやし エリンギ キャベツ	小麦粉 でんぷん 砂糖	米油 大豆油 ごま油	
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		
	はるさめのちゅうかあえ				きくらげ もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油	
8 木	ごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米		615kcal 27.8g
	れんこんはんぺん	はんぺん			きくらげ れんこん		米油	
	やきにくふういため	豚肉		ピーマン	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	菜種油	
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ 干しいたけ	さといも		
9 金	ソフトめん ぎゆうにゆう		牛乳			ソフトめん		しゅうまい 1・2年1個 3年～2個 616kcal 27.2g
	ペリからじるかけ	豚肉	わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし 玉ねぎ きくらげ	砂糖		
	コーンしゅうまい	魚すり身 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	でんぷん 米粉 小麦粉		
	パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり 切干し大根 キャベツ		ごま 米油 パンパンジードレッシング	
13 火	むぎごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米 麦		628kcal 27.8g
	ピビンバ(にくたまご)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖	植物油	
	ピビンバ(やさしい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	ちゅうかスープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ	でんぷん		
14 水	ミルクロールパン ぎゆうにゆう		牛乳			パン		665kcal 25.5g
	やきウインナー	ウインナー						
	カリフラワーのクリームに	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ハセリ	カリフラワー 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油	
	パインアップルのシロップに				パインアップル	砂糖		
15 木	ごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米		600kcal 30.0g
	さわらのゆずあんかけ	さわら			みかんの なかまです。	砂糖 でんぷん		
	こおりどうふのたまごとしに	卵 鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	はくさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	はくさい			
16 金	ごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米		625kcal 24.6g
	なばなコロッケ なばなは、いま がしゅんです。			菜の花	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉 米粉 でんぷん	米油	
	れんこんのきんぴ	鶏肉		にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく	砂糖	ごま ごま油	
	ふたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ			
19 月	こがたロールパン ぎゆうにゆう		牛乳			パン		つくね 1・2年1個 3年～2個 623kcal 27.2g
	やきそば	豚肉 いか ちくわ	あおさ	にんじん	キャベツ もやし	やきそばめん	菜種油	
	あいちのれんこんいりつくね	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖	菜種油	
	フルーツポンチ				みかん パインアップル 黄桃	砂糖		
20 火	ごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米		599kcal 21.7g
	キャベツいりメンチカツ	豚肉			玉ねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 でんぷん 砂糖 米粉	米油	
	かんとうに	はんぺん 生揚げ 油揚げ	こんぶ ひじき	にんじん	大根 こんにやく	さといも		
	なばなとらすぼしのあえもの		しらす干し	にんじん 菜の花	キャベツ	砂糖		
21 水	ごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米		602kcal 26.3g
	ハンバーグのおろしだれかけ	豚肉 鶏肉			大根 玉ねぎ	でんぷん じゃがいも 砂糖		
	まめまめサラダ	大豆 ハム			きゅうり 枝豆 キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング	
	のっぺいじる	鶏肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	しめじ 干しいたけ ねぎ こんにやく	さといも でんぷん		
22 木	むぎごはん ぎゆうにゆう		牛乳			米 麦		631kcal 27.6g
	ホキフライのソースかけ	ホキ	ホキは さかなです。			小麦粉 米粉 米粉	米油	
	はっぼうさい	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ はくさい たけのこ もやし きくらげ しょうが	でんぷん 砂糖		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	切干しだいこん		にんじん	切干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	



日 曜	献立名	主な材料とその働き						平均値 基準値	622kcal 640kcal	26.6g 26.4g
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる				
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実			
26 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米				
	さばのしおやき	さば								
	ひきずり みかんのなかまで。	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ こんにやく えのきたけ	砂糖	菜種油	626kcal 28.4g		
27 火	スライスパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン				
	スラッピージョー パンには、はさんでたべましょう。	豚肉		ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖	菜種油			
	ブロッコリー-サラタ ポトフ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		卵なしマヨネーズ	627kcal 26.1g		
28 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米				
	あつやきたまご	卵					砂糖 でんぷん	大豆油		
	ぶたにくとだいこんのもの きゅうりのすのもの	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにやく			大豆油	599kcal 27.3g	
29 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦				
	こめこカレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく マンゴー フルーン 枝豆	じゃがいも はちみつ 米粉 砂糖 でんぷん	植物油			
	チキンたつあげ キャベツのゆかりあえ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	597kcal 27.5g		

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。  
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。  
 ※ 業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

今月の愛知産は・・・



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。

### 大豆

お米とともに古くから栽培されている、日本人にとって重要な食べ物の一つです。脂質やたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。最近では大豆ミートという「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。

#### イワシ

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て玄関に飾り、厄除けに使います。

#### 大豆

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。

#### 恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(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。

#### そば

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。

#### こんにやく

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。

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！

#### 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

##### 食物繊維の多い食品

野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類

##### 発酵食品

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物

東浦町 骨折予防プロジェクト

骨を丈夫にするためには、骨の主成分であるカルシウムが必要ですが、カルシウムとともに重要な栄養素がビタミンDです。ビタミンDはカルシウムを骨に運ぶのを助けたり、カルシウムを骨にくっつけるのを助けたりします。ビタミンDは魚やきのこ類など食事からとるほかに、日光に当たることで皮膚でも作られます。まだまだ寒い季節が続きますが、骨を強くするため、適度な日光浴も心掛けましょう。

