



2月の献立



【平均栄養量】

エネルギー 641Kcal たんぱく質 24.9g 脂肪 18.0g
 カルシウム 343mg 食物繊維 4.2g 塩分相当量 2.0g

*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん(米粉パン) 牛乳 かきたまスープ 鶏肉のゆず マーレード焼き お豆のサラダ	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜とちくわの 和え物 お米のムース	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしの かば焼き風 ごまきゃべつ	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのナムル パイナップル	わかめごはん 牛乳 れんこんと 里芋の煮物 ピーナッツ和え
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん(米粉パン) 牛乳 白菜と葱の クリームスープ 魚フライ 添え野菜 ウスターソース	【建国記念の日】 	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 つけもの和え	カレーライス 牛乳 コールスロー ぽんかん	ごはん 牛乳 もずく汁 鱈の西京焼き ほうれんそうの お浸し
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん(米粉パン) 牛乳 ポトフ ひじきの ごまマヨネーズ	ごはん 味付けのり 牛乳 豚肉のみぞれ鍋 大豆のおかか和え	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鮭の幽庵焼き 白和え	いりこ菜めし 牛乳 筑前煮 五色和え はるか	ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ 揚げシュウマイ
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ごはん(米粉パン) 牛乳 ハッシュドビーフ ブロッコリーの サラダ	ごはん 小女子の佃煮 牛乳 高野と野菜の 煮物 梅かつお和え	ごはん 牛乳 酢豚 バンサンスー	ごはん 牛乳 米粉めんのみそ汁 さばの塩焼き 茎わかめの きんぴら	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 大根の和風サラダ ネーブル

2月給食たより

安芸高田市給食センター
平成26年2月

生活習慣を振り返ろう

2月は一年の中で最も寒い季節になり、特に脳卒中が多発するため、厚生労働省が主催し、2月1日～2月7日までを生活習慣病予防週間に設定されました。

生活習慣病とは、高血圧や糖尿病など病気の原因の大半が長年にわたる生活習慣にあり、子どもの頃から予防に気をつけなければならない病気の総称をいいます。

安芸高田市は、広島県の中でも「高血圧」「糖尿病」で病院を受診する人が多いようです。

自分の食事を見直してみませんか。

- 朝・昼・夕の食事を毎日、食べていますか？
- 毎食、野菜を食べていますか？
- 好き嫌いなく食べていますか？
- 薄味を心がけていますか？
- お菓子やジュースなどをとりすぎていませんか？ など

他にも、運動や睡眠などの生活習慣も関連してきます。生活習慣病は、もともと症状があらわれにくい病気なので、日ごろから自分の生活習慣に気をつけていけるといいですね。



☆☆2月の米粉パンの予定です。中学校には、パンの日にチーズがつきます。☆☆

3日 米粉パン

吉田保 吉田幼
郷野小 美土里小
吉田中

10日 米粉パン

みどりの森保 ひまわり保
可愛小 刈田小 根野小 向原小
八千代中 美土里中

17日 米粉パン

小田東保 甲立保
小原保 ひの川幼
川根小 来原小 船佐小
甲立小 小田小 小田東小
甲田中

24日 米粉パン

ふなさ保 くるはら保
かわね保 こぼと園
吉田小
高宮中 向原中