



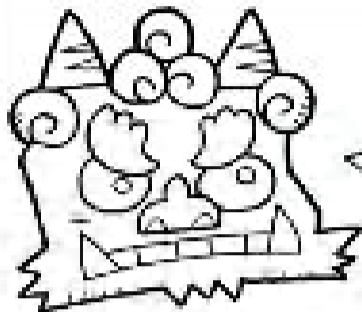
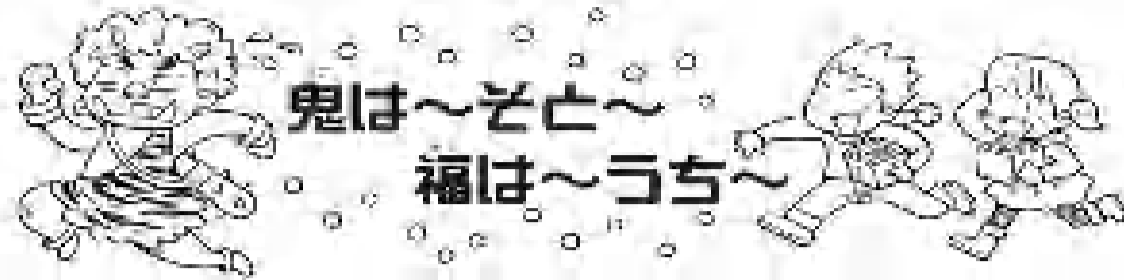
平成24年2月分 予定献立表



旬の食材
チンゲンサイ

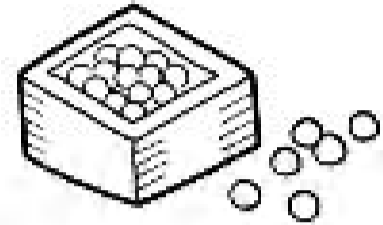
高浜小学校
高浜幼稚園

にち 日 曜	献立		あかいろ なかま 赤色の仲間	みどりいろ なかま 緑色の仲間	きいろ なかま 黄色の仲間	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	しゅじゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ち にく ほね 血・肉・骨になる	からだ ちようし との 体の調子を整える	エネルギーとなる		
1 水	うめちり ごはん		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ ごぼう うめ にんじん ねぎ だいこん しょうが こんにゃく こまつな	ごはん ごま さとう あぶら パンこ さといも	613	22.0
2 木	ひじき ごはん		ぎゅうにゅう ひじき まぐろのあぶらづけ あぶらあげ ちくわ さけ なまゆば えび	にんじん コーン グリーンピース みつば	ごはん さとう ごまあぶら ストロベリーパバロア	652	33.2
3 金	ごはん		ぎゅうにゅう とりにく いわし だいず	ごぼう れんこん こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ しょうが キャベツ しそ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	643	28.0
6 月	ごはん		ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ かまぼこ	にんじん ねぎ はくさい こんにゃく たくあんづけ いよかん	ごはん さとう ごま	584	24.7
7 火	りんご パン		ぎゅうにゅう ベーコン にぎす	にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー パセリ	りんごパン じゃがいも パンこ あぶら コヒ-ぎゅうにゅうのもと	692	24.8
8 水	ごはん		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まめみそ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん ねぎ しょうが こまつな	ごはん さつまいも さとう	628	26.4
9 木	ごはん		ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン チーズ たまご	にんじん たまねぎ トマト グリンピース にんにく ブロッコリー カリフラワー りんご	ごはん あぶら カレールウ	707	27.2
10 金	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	えだまめ たけのこ しょうが たまねぎ しいたけ ピーマン パブリカ いちご	むぎごはん かたくりこ あぶら こめこ さとう	714	29.2
13 月	ごはん		ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん さわら しるみそ まめみそ	にんじん たまねぎ グリーンピース こんにゃく なばな	ごはん じゃがいも さとう ごま	678	31.4
14 火	こがた ロール		ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー	パン あぶら オリーブあぶら パンこ こむぎこ スパゲティ チョコレートデザート	795	23.5
15 水	ごはん		ぎゅうにゅう まぐろ たまご とりにく	だいこん にんじん しょうが キャベツ あおじそ しいたけ ほうれんそう たけのこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	611	28.9
16 木	ごはん		ぎゅうにゅう いかだんご ベーコン とうふ こんぶ ひじき なっとう	しいたけ はくさい ねぎ にんじん ごぼう しょうが えだまめ コーン	ごはん マロニー さとう	658	28.6
17 金	ごはん		ぎゅうにゅう とうふ さば まめみそ かつおぶし ヨーグルト	にんじん だいこん ねぎ しいたけ チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう	651	26.1
20 月	チャー ハン		ぎゅうにゅう やきぶた かまぼこ ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ コーン たまねぎ もやし たけのこ はくさい きくらげ	ごはん あぶら ワンタン ごまあぶら かたくりこ りんごゼリー	740	30.0
21 火	ラーメン		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ミックスみそ あおのり	にんじん キャベツ もやし ねぎ メンマ コーン れんこん みかん パイン キウイ	ラーメン ごまあぶら あぶら さとう あんにんかんてん	676	23.2
22 水	ごはん		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とり えび	にんじん こんにゃく たけのこ ねぎ しょうが なめたけ	ごはん さとう ごまあぶら	593	30.3
23 木	ごはん		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かんこくのり	にんじん はくさい エリンギ ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも オリーブあぶら さとう マヨドレ	620	27.7
24 金	ごはん		ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい エリンギ キャベツ なら しいたけ キウイ しょうが にんにく	ごはん こむぎこ あぶら	630	27.2
27 月	すしめし		ぎゅうにゅう たまご ウインナー かまぼこ とうふ かつおぶし のり	たくあんづけ しいたけ みつば	ごはん さとう やきふ まっちゃんらびもち	741	28.8
28 火	きなこ パン		ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ささみのあぶらづけ	キャベツ チンゲンサイ にんじん た まねぎ たけ のこ しいたけ きくらげ	パン さとう あぶら はるさめ ドレッシング	608	21.4
29 水	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう ぶたにく	ブロッコリー たまねぎ かぶ トマト しめじ れんこん キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら さとう オリーブあぶら	703	25.5



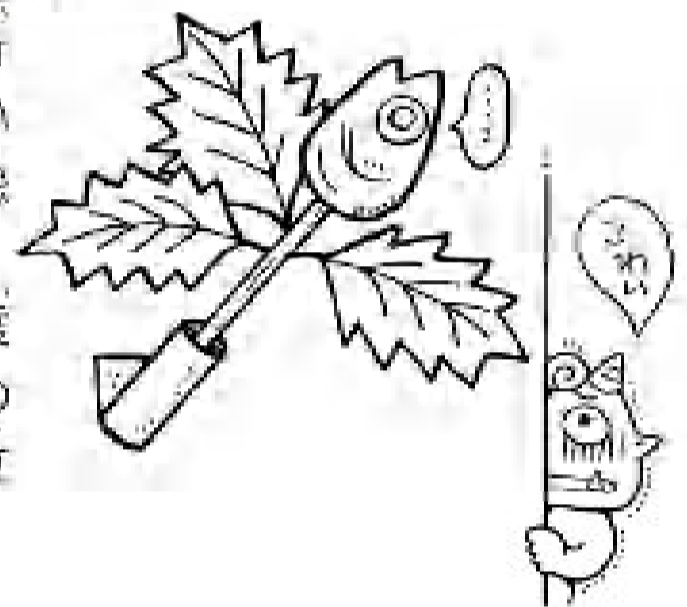
せつ 節

ぶん 分



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



生活習慣病予防は今からはじめよう！

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う



生活習慣病は、食生活や運動不足、ストレスなどが原因で起こります。予防には、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。