



給食カレンダー2月



ひたちなか市立佐野中学校
令和4年2月号

月	火	水	木	金	
今月の目標 健康な食生活について考えよう!	1 ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ こんにゃくサラダ エネルギー たんぱく質 食塩 865kcal 15% 3.2g	2 カレーピラフ 牛乳 豆腐ナゲット 小松菜サラダ 832kcal 12% 2.1g	3 ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ごまあえ みそけんちん汁 福豆 797kcal 15% 2.1g	4 丸パン 牛乳 ハンバーグベーキューソース ガーリックごまドレッシングサラダ マセドアンスープ 790kcal 17% 3.2g	
	7 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー 831kcal 15% 2.1g	8 和風スパゲッティ 牛乳 白身魚フライ ビーンズマヨサラダ 816kcal 18% 2.9g	9 米パン 牛乳 根菜のブラウンシチュー 寒天入りヘルシーサラダ 778kcal 18% 2.9g	10 ごはん 牛乳 はるまき 焼きビーフン かきたまスープ 882kcal 12% 2.8g	11 建国記念の日
	14 ごはん 牛乳 山形いも煮 ピリ辛チキンサラダ 787kcal 14% 1.6g	15 ひたちなかを食べよう コッペパン チョコクリーム 牛乳 ハートオムレツ ペンネアラビアータ 白菜と肉団子のスープ 812kcal 17% 2.7g	16 ごはん 牛乳 みそかつ からしあえ 茨城のっぺい汁 819kcal 14% 2.4g	17 キムタクごはん 牛乳 わかさぎフリッター ジャがいものみそ汁 802 kcal 14% 2.8g	18 黒パン 牛乳 マカロニグラタン 大根サラダ ジュリエンヌスープ 828kcal 16% 2.6g
	21 二色丼(ごはん) 牛乳 厚焼きたまご 貝たくさんミルクみそスープ *つくろ料理コンテスト入賞スープ* 843kcal 17% 2.9g	22 鮭クリームスパゲッティ 牛乳 ささみカツ カリカリ大豆サラダ いよかんゼリー 815kcal 19% 2.4g	23 天皇誕生日	24 いばらき美味しお DAY ごはん 牛乳 ビーンズカレー 茎わかめサラダ 831kcal 13% 2.3g	25 ミニコッペパン 牛乳 那珂湊塩焼きそば 野菜のスープ煮 ヨーグルト 845kcal 16% 3.3g
	28 ごはん 牛乳 親子煮 しらすあえ 843kcal 17% 2.1g	ひたちなか市産の食材 米 小松菜 長ねぎ 人参 さつまいも	節分に豆をまく理由 昔は季節の変わり目は、邪が入りやすいと考えていました。旧暦で節分は大晦日とされていたため、1年の大きな節目です。その大切な日に「魔を滅する」ために「魔の目」に向かって「まめ」をまくようになったと言われています。		

2月の平均供給栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
供給値	831	15	24	436	3.6	312	0.89	0.70	39	2.6
基準値	830	16	25	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5

給食だよ!

寒いときこそ、朝ごはんをしっかり食べよう!

朝、ふとんやベッドから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか…。そんなときこそ、まずは朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで、寝ているときに下がっていた体温が上がり、身体がポカポカしてきます。

<朝ごはんをしっかり食べると、良いことがいっぱい>

脳のエネルギーとなり、勉強に集中できます。

腸を刺激し、便秘を防ぎます。



からだが温まり、1日を元気に活動するための準備が整います。

<朝ごはんを食べないと・・・>



やる気がおきず、イライラしやすくなる。



体が冷え、だるくなる。



太りやすくなる。

ひたちなかを食べよう・・・白菜

日本一の白菜生産量を誇る茨城県。県西地区の八千代町などを中心に栽培されています。白菜は冬場の野菜で11月～1月には、東京の市場への出荷量の約9割が茨城県産の白菜になります。ひたちなか市でも白菜が作られています。

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く含まれ、食物繊維も多いのでおなかの調子を整えます。また、カリウムを含んでいるので、塩分を体外に排出するはたらきがあります。

