

2月の給食目標は「寒さに負けない体づくり」



学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

令和5年度 第594号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金																				
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																			
<p>【お知らせ】 学校給食費の保護者等負担支援(給付金)にお申し込みされた保護者のみなさまへ 給付金の支給を3月に予定しております。給付金は、学校給食費を滞りなく納めていただいている方にお支払いいたします。 口座の残高不足等で完納が確認できない場合は、給付金を受けられませんのでご注意ください。</p>		<p>2月分の給食費の口座振替日は2月29日(木)です。 ※残高不足にご注意下さい</p>		<p>塩分・脂質平均栄養価は</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギーKcal</td><td>塩分g</td><td>脂質g</td></tr> <tr><td>低学年 645</td><td>2.3</td><td>23.3</td></tr> <tr><td>中学年 682</td><td>2.5</td><td>23.9</td></tr> <tr><td>高学年 713</td><td>2.6</td><td>24.5</td></tr> <tr><td>中学生 779</td><td>3.0</td><td>25.8</td></tr> </table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年 645	2.3	23.3	中学年 682	2.5	23.9	高学年 713	2.6	24.5	中学生 779	3.0	25.8	<p>1 揚げパン(ココア味) コンソメスープ チキンロイヤルカツ</p>		<p>2 ちらし寿司 大根と油揚げの味噌汁 メンチカツ きゅうりとツナの和風サラダ 節分豆</p>		<p>(低)551 (中)561 (高)572 (中学)639 低18.5 中19.0 高19.4 中学21.6 小麦粉、上白糖、卵、食塩、バター 生イースト、ルヴァン酵母、脱脂粉乳 ミルクココア、揚げ油 【卵、乳、小麦】 ショルダーベーコン【豚肉】、じゃがいも、玉葱 人参、にんにく、オリーブ油、食塩、こしょう パプリカ、チキンコンソメ、ブイヨングラニューール 鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン、りんご 食塩、たん白加水分解物、にんにく、豆板糖、酵母エキス パン粉、オニオンパウダー、ナツメグパウダー デキストリン、しょうゆ、粒状植物性たん白、香辛料 でん粉、小麦粉、ぶどう糖、植物油、揚げ油 【鶏肉、りんご、大豆、小麦】</p>		<p>(低)679 (中)725 (高)769 (中学)835 低24.9 中26.0 高27.2 中学29.8 人参、れんこん、かんぴょう、椎茸、たけのこ、醸造酢 砂糖、還元水あめ、みりん、食塩、しょうゆ たん白加水分解物、こんぶエキスパウダー かつお節パウダー【小麦、大豆、りんご】 大根、刻み揚げ、人参、かつおだし、みそ 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、粒状植物性たん白、パン粉 しょうゆ、砂糖、食塩、香辛料、小麦粉、コーンフラワー 植物油【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 きゅうり、まぐろ水煮、人参 ごま香るうま塩ドレッシング【ごま、大豆】 大豆、砂糖、寒梅粉、小麦粉、でん粉、黒糖液 食用加工油脂【小麦、大豆】</p>	
エネルギーKcal	塩分g	脂質g																										
低学年 645	2.3	23.3																										
中学年 682	2.5	23.9																										
高学年 713	2.6	24.5																										
中学生 779	3.0	25.8																										
<p>5 ごはん 肉じゃが煮 いわしの味噌煮 大根サラダ</p>		<p>6 ごはん 沢煮 照り焼きチキン きゅうりの胡麻マヨ和え</p>		<p>7 茹でラーメン 塩ラーメン たこでたこ焼き</p>		<p>8 コッペパン ミネストローネ 野菜いろいろ肉団子 ブロッコリーのサラダ ディズニー型抜きチーズ</p>		<p>9 ごはん 豆腐と長ねぎの味噌汁 ぶりフライ 手作りソース きんぴらごぼう</p>		<p>(低)624 (中)675 (高)722 (中学)785 低27.9 中29.3 高30.8 中学33.0 豚肉、じゃがいも、人参、玉葱 さやいんげん、つきこんにやく 三温糖、しょうゆ みりん、清酒 いわし、みそ、砂糖、食塩 発酵調味料【大豆】 大根、きゅうり ポークハム【豚肉】 和風玉葱ドレッシング 【小麦、大豆】</p>		<p>(低)544 (中)585 (高)623 (中学)664 低20.8 中21.6 高22.3 中学23.4 豆腐、人参、大根、たけのこ水煮 しょうゆ、かつおだし、清酒 みりん、食塩 鶏肉、しょうゆ、発酵調味料、砂糖 加工澱粉(タピオカ) 【小麦、大豆、鶏肉】 きゅうり、コーン、ささみ水煮 白すりごま、しょうゆ、上白糖 ノンエッグマヨネーズ</p>		<p>(低)550 (中)589 (高)599 (中学)662 低26.1 中28.1 高29.1 中学32.6 チャーシュー 【小麦、大豆、豚肉】、ほうれん草 もやし、長ねぎ、水煮メンマ こしょう、チンタンスープ 塩ラーメンたれ【小麦、大豆、 鶏肉、豚肉、ゼラチン、りんご】 たこ、かつおだし、小麦粉、ねぎ キャベツ、揚げ玉、植物油、砂糖 生姜酢漬、食塩【小麦、大豆】</p>		<p>(低)603 (中)611 (高)618 (中学)711 低26.0 中26.7 高27.1 中学30.3 ショルダーベーコン【豚肉】、じゃがいも、キャベツ 玉葱、人参、さやいんげん、ダイストマト、白ワイン トマトケチャップ、食塩、こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニューール 鶏肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚肉、人参、枝豆 水溶性食物繊維、生薬、キャベツ、食塩、香辛料 酵母エキス、砂糖、揚げ油、トマトケチャップ、食酢 小麦不使用しょうゆ、トマトペースト ウスターソース、トマトミックスジュース りんごジュース、人参ペースト 【鶏肉、大豆、豚肉、ごま、りんご】 ブロッコリー、コーン コーンクリーミードレッシング ナチュラルチーズ【乳】</p>		<p>(低)630 (中)671 (高)713 (中学)758 低20.5 中21.5 高22.4 中学23.6 豆腐、長ねぎ、カットわかめ かつおだし、みそ ぶり、小麦粉、シヨードニゲライ麦粉 イーストフード、こしょう、揚げ油 コーンフラワー、ぶどう糖 【小麦、大豆】 トマトケチャップ、ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ、みりん、三温糖 ごぼう、人参、白ごま、三温糖、しょうゆ みりん、清酒、ごま油</p>										
<p>13 麦入りごはん 大滝産きのこ入スープ 黄金豚の韓国風プルコギ丼</p>		<p>14 茹でうどん 関西風うどん ハートの海鮮お好みフライ ハートのプリン 飲むヨーグルト(牧家)</p>		<p>15 スライスパン ABCマカロニとチキンのスープ エビカツ 小袋タルタルソース 千切りキャベツ</p>		<p>16 ごはん おでん 黄金の豚生姜焼き 白菜のおひたし</p>		<p>(低)706 (中)750 (高)793 (中学)836 低23.2 中24.1 高25.1 中学26.2 大滝産きのこミックス(なめこ、椎茸 しめじ、白しめじ、食塩)、豆腐、長ねぎ 生姜、白ごま、食塩、こしょう みりん、鶏ガラスープ 塩ラーメンスープの素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 豚肉、玉葱、人参、もやし、にんにく 生姜、オイスターソース、コチジャン 【大豆、魚介類、清酒、みりん、 しょうゆ、三温糖、白ごま、ごま油、でん粉】</p>		<p>(低)702 (中)739 (高)750 (中学)811 低29.7 中31.4 高32.6 中学36.0 豚肉、刻み揚げ、玉葱、人参、長ねぎ 清酒、みりん、食塩、関西うどんだし 【小麦、大豆】 助宗鱧すり身、キャベツ、たこ、でん粉、砂糖 食塩、発酵調味料、紅生姜、アオサ粉、パン粉 小麦粉、大豆たん白、とうもろこしでん粉 菜種油【小麦、大豆】 豆乳加工食品、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖 グラニューール、ココアパウダー、でん粉【大豆】 ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが 付きます。※伊達産の生乳を使用!</p>		<p>(低)607 (中)616 (高)627 (中学)693 低27.0 中28.0 高28.7 中学32.0 アルファベットマカロニ【小麦】、鶏肉、人参 玉葱、ミックスビーンズ(黄大豆、青大豆、 手し、金時豆)、にんにく、パセリ、こしょう オリーブ油、食塩、チキンコンソメ ブイヨングラニューール えび、いか、玉葱、小麦粉加工品、砂糖 乾燥卵白、食塩、パン粉、小麦粉、でん粉 粉末油揚げ、菜種油、大豆たん白、卵黄粉 【乳、乳、小麦、大豆、えび、いか】 キャベツ</p>		<p>(低)615 (中)662 (高)708 (中学)763 低27.5 中28.7 高29.8 中学32.0 こんにゃく、人参、大根 うずら卵、焼き豆腐 野菜つまみ揚げ【大豆】、みりん しょうゆ、かつおだし、三温糖 豚肉、生姜焼きのたれ 【小麦、大豆】 白菜、しょうゆ、三温糖 削り節ふりかけ用【さば】</p>														
<p>19 麦入りごはん すき焼き丼 キャベツと人参のごま和え はちみつレモンゼリー</p>		<p>20 わかめごはん 玉葱と油揚げの味噌汁 あじフライ 小袋ソース 無限!白菜!!</p>		<p>21 茹でスパゲティー 岩のリクリームスパゲティー ソフトイカリングフライ 2コ</p>		<p>22 コッペパン ビーフシチュー チキンのオープン焼き(チーズ) スパゲティーサラダ</p>		<p>23 麦入りごはん すまし汁 近江牛コロッケ 豚肉とキャベツの塩だれ炒め 飲むヨーグルト(牧家)</p>		<p>(低)641 (中)691 (高)742 (中学)803 低24.1 中26.2 高28.2 中学31.3 豚肉、豆腐、しらたき、玉葱 長ねぎ、三温糖、みりん 清酒、かつおだし、しょうゆ キャベツ、人参、白すりごま 三温糖、しょうゆ 水あめ、果糖ぶどう糖液糖 レモン果汁、はちみつ</p>		<p>(低)671 (中)718 (高)765 (中学)823 低22.3 中23.7 高24.8 中学26.7 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー 玉葱、刻み揚げ、長ねぎ かつおだし、みそ あじ、パン粉、小麦粉、食塩【小麦】 【大豆、りんご】 白菜、白ごま、ラー油【ごま】、ごま油 にんにくパウダー、鶏ガラスープ、しょうゆ</p>		<p>(低)658 (中)705 (高)724 (中学)807 低32.3 中34.7 高36.0 中学40.1 のり、鶏肉、たまねぎ、コーン しめじ水煮、食塩、バター、チーズ 白ワイン、食塩、こしょう チキンコンソメ、ベジマールソース ホワイトルウ【乳、小麦、大豆、豚肉】 いか、パン粉、小麦粉、食塩、全卵 ファットスプレッド 粉末状植物性たん白、亜鉛含有酵母 たん白加水分解物、香辛料 揚げ油 【卵、いか、小麦、大豆、ゼラチン】</p>		<p>(低)892 (中)928 (高)961 (中学)1111 低30.0 中30.5 高31.1 中学34.8 牛肉、玉葱、じゃがいも、ダイストマト ウスターソース、生クリーム、赤ワイン、食塩 こしょう、チキンコンソメ、トマトケチャップ デミグラスソース、ビーフシチュールウ 【乳、小麦、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、バナナ、ゼラチン、りんご】 鶏肉、植物油、パン粉、チーズ、砂糖 粉末状植物性たん白、しょうゆ、食塩 乳たん白、酵母エキス、乾燥赤ピーマン 乾燥パセリ、香辛料、塩こうじ 【乳、小麦、大豆、鶏肉】 ハーフスパゲティー【小麦】、人参、きゅうり すし酢【小麦】、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、上白糖、食塩、こしょう</p>												
<p>26 麦入りごはん 受験に勝つ!カレー やわらかとんかつ</p>		<p>27 ごはん すまし汁 近江牛コロッケ 豚肉とキャベツの塩だれ炒め 飲むヨーグルト(牧家)</p>		<p>28 茹でラーメン 長崎ちゃんぽん ショーロンポー 2コ</p>		<p>29 スライスパン ジュリアンスープ 網焼きハンバーグ(照り焼き) じゃがいものハニーマスタード炒め いちご&マーガリン</p>		<p>(低)758 (中)819 (高)881 (中学)962 低27.9 中29.6 高31.6 中学34.2 鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく フライドオニオン、トマトピューレー 豆乳クリーム、赤ワイン、ウスターソース チキンコンソメ、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】 豚肉、食塩、ぶどう糖、パン粉 でん粉、大豆粉、植物油 【豚肉、小麦、大豆】 カレーに とんかつを のせて食べよう!</p>		<p>(低)632 (中)676 (高)719 (中学)769 低23.6 中25.5 高27.2 中学30.0 長ねぎ、大根、人参、かつおだし 鯛だし、【小麦、さば、大豆】 食塩、清酒 じゃがいも、近江牛、玉葱、砂糖、しょうゆ 乾燥マッシュポテト、大豆油、食塩、香辛料 パン粉、米粉、小麦粉【小麦、大豆、牛肉】 豚肉、キャベツ、生姜 清酒、塩たれ 【小麦、ごま、ゼラチン、大豆】 ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが 付きます。※伊達産の生乳を使用!</p>		<p>(低)622 (中)665 (高)676 (中学)742 低30.8 中33.3 高34.4 中学38.4 焼き豚【卵、乳、小麦、大豆】、むきえび、いか うずら卵、キャベツ、長ねぎ、もやし、食塩 きくらげ、こしょう、長崎ちゃんぽんスープ チンタンスープ、白湯スープ【乳、小麦、 ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、生姜、豚脂 たけのこ、難消化性デキストリン 春雨、しょうゆ、でん粉、砂糖、植物油 かきエキス調味料、発酵調味料 食塩、香辛料、小麦粉、小麦グルテン 【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉】</p>		<p>(低)574 (中)574 (高)579 (中学)625 低23.3 中23.3 高23.5 中学25.0 人参、玉葱、キャベツ、白ワイン、食塩 こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニューール 鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉 豚肉、粒状植物性たん白、マーガリン、しょうゆ 牛肉エキス、食塩、ウスターソース トマトケチャップ、生姜、砂糖、香辛料 ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、清酒、チキンエキス 【卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 じゃがいも、ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】 サラダ油、上白糖、食塩 ハニーマスタードソース【りんご】 水あめ、砂糖、いちご、バナナ、マーガリン、食塩 食用植物油、食用精製加工油脂【乳、大豆】</p>		<p>●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食料上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど 注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かこの中に入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載して います。 ●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を 製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。</p>												

振替休日



寒さに負けない体づくり!

風邪の予防と風邪をひいたときの食事

風邪やインフルエンザが猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったらず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。

★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。
- 2 流水で泡をきれいに流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでふく。

★うがいの方法

- 1 口に水を含み、「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でのどの奥をゆすぎ、吐き出す(2~3回繰り返す)。

★風邪予防に役立つ食べ物

みかん 皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜(果肉を包む袋)には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめ♪

お茶 緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなくうがいに使うのも効果的!

子どもたちの考案献立が登場します!

伊達中、星の丘中、長和小の子どもたちが、食に関する授業の中で、1食分の献立を考えました。栄養バランスや季節感、いろどいなどに気をつけて、一生懸命考えてくれました!

16日(金) 伊達中2年生
考案グループからのアピールポイント
「食べるだけであったかくなるような、寒い冬にパッチリにしました!白菜や黄金豚を使い、地産地消を意識しました!」

19日(月) 星の丘中3年生
3年生からのアピールポイント
「わたしたちになじみ深い“すき焼き”にし、栄養バランスと色合いを考えて献立にしました!」

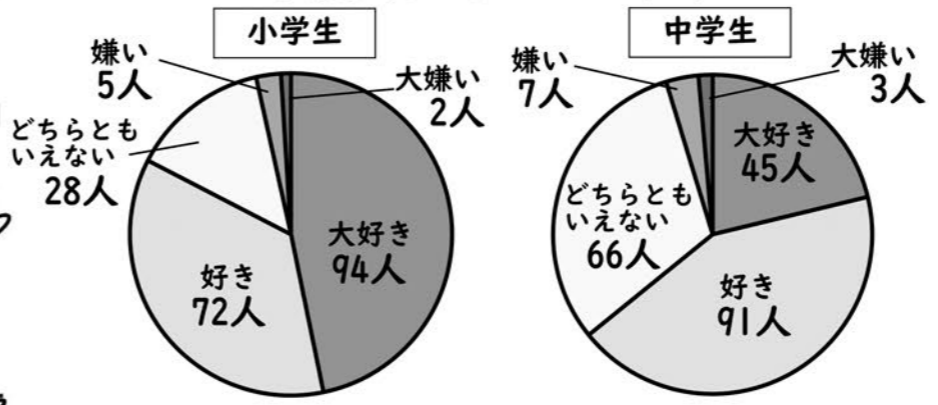
20日(火) 長和小6年生
考案者からのアピールポイント
「日本らしく、和食にしてみました!栄養のバランスに気をつけて献立を考えました!」

「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」結果報告 vol.1

令和5年11月15日~11月28日に伊達市立・壮警町立の小・中学校に通う、小学校5年生、中学校2年生のみなさんに実施した「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」の結果を今月と来月にわたり報告します!このアンケート結果を参考に、これからもよりおいしく、安全・安心な学校給食を目指していきます。これからの学校給食もお楽しみに♪

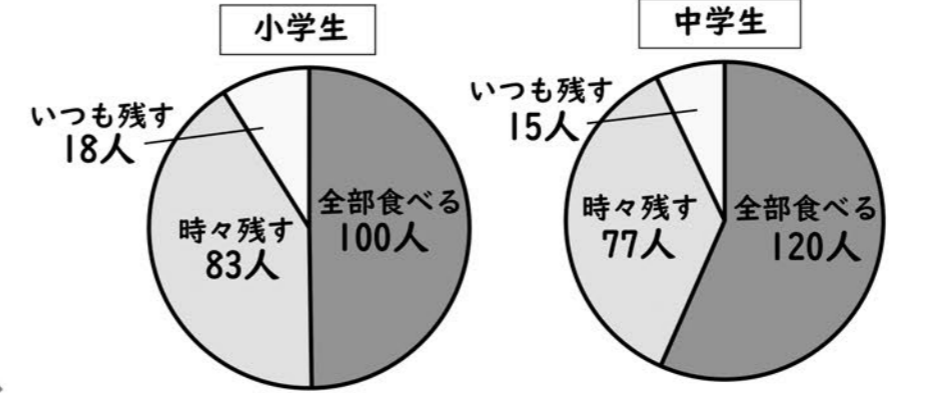
【アンケート結果】回答総数:413人(小学生:201人、中学生:212人)

1. あなたは学校給食が好きですか、嫌いですか?



「給食が好き(大好き/好き)」の回答は小学生が82.6%、中学生が64.2%でした。
「どちらともいえない」の回答は小学生が13.9%に対し中学生は31.1%と高い傾向にありました。

2. あなたは学校給食で出される食べものを全部食べますか?



「給食を全部食べる」の回答は小学生が49.8%、中学生が56.6%でした。
「時々残すことがある」の回答は小学生が41.3%、中学生が36.3%でした。

3. 学校給食を残す理由はなんですか?

学年	1位	2位	3位	4位
小学生	嫌いなものがあるから (51.1%)	量が多すぎるから (17.8%)	給食時間が短いから (8.9%)	その他(おいしくない、太りたくない等) (4.8%)
中学生	嫌いなものがあるから (71.8%)	給食時間が短いから (12.8%)	量が多すぎるから (5.1%)	おいしくないから (5.1%)

給食を残す理由としては、小・中学生共に「嫌いなものがあるから」と回答し、好き嫌いによって左右される傾向が見られました。次いで小学生は「量が多すぎるから」、「食欲がないから」、中学生は「給食時間が短いから」という回答でした。

節分と行事食

2月3日は節分です。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て、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。2日(金)の節分メニューでは、『ちらし寿司』や『節分豆』がつきます♪

