

2月 昼食(学校給食)予定献立表

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

かぜの最強の予防法! 手洗い・保温・栄養・休養

咳やくしゃみが出る人は「エチケットマスク」をしましょう。



予防法 その1

手洗い・うがいはしっかり!



かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で眼や鼻の粘膜を触ることで体内に侵入します。

予防法 その2

しっかり保温!



汗をかいたら体を冷やさないためにすぐに着替えをしましょう。下着もきちんと着替えることが大切です。

予防法 その3

十分な栄養!



好き嫌いをすると栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、風邪を引きやすくなります。

予防法 その4

十分な休養!



「疲れたな」と思ったから、部屋を暗くして早く寝ましょう。スマホなどを見ているのは休養になりませんよ。

冬になると、きまって風邪を引くという人はいませんか。「風邪は万病のもと」ともいわれます。

風邪の予防には、食べる前の手洗い・うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防をして冬を元気に過ごしましょう。

	月	火	水	木	金
献立名	3 節分献立 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ いわしの蒲焼き ④ 大根のそぼろ煮 ⑤ もずくのみそ汁 ⑥ りんかけ大豆	4 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 厚揚げの辛味噌炒め ④ 佃煮 ⑤ のっぺい汁	5 ① 炊き込みカレーピラフ ② 牛乳 ③ マヨネーズグラタン ④ パンプキンポタージュ	6 ① スパゲティ ② 牛乳 ③ スープスパゲティ ④ 砂肝とポテトのスパイシー揚げ ⑤ ちょこっとスイートポテト	7 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚肉と南瓜のうま煮 ④ 白菜のひろし和え ⑤ 豆腐とわかめのみそ汁
大豆が原料の豆腐はレシチンを豊富に含んでいます。レシチンは記憶の引き出しをスムーズにしてくれます。	佃煮とは、小魚、貝類、海藻などをしょう油、砂糖、みりんなどで味濃く煮詰めた食品のことを言い、ご飯のお供に少量食べるものです。	肝付町で栽培された南瓜をたっぷり使ったポタージュです。ポタージュはフランス語の「pot」(鍋)でつくられたという意味だそうです。	スイートポテトは、明治時代に作られた日本発祥のお菓子で、潰したさつま芋に砂糖と卵を混ぜて、皮の上のせた料理が始まりです。	寒くなるほど甘みが増す冬野菜の代表「白菜」をサラダで食べよう! ビタミンC、カルシウム、食物繊維を比較的多く含んでいます。	
6つの基礎食品群	1群 ③いわし ④鶏肉 竹輪 ⑤豆腐 みそ ⑥大豆 2群 ②牛乳 ⑤もずく 3群 ④人参 インゲン 4群 ④大根 玉葱 生姜 ⑤えのき 深ねぎ 5群 ①米 麦 ③小麦粉 ③④片栗粉 ③④⑥砂糖 6群 ③④油	③豚肉 生揚げ ⑤豆腐 ②牛乳 ⑤煮干し ひじき ③にんにくの芽 ③⑤人参 ⑤小松菜 ③玉葱 しめじ キャベツ 生姜 ③にんにく ⑤大根 ごぼう ①米 麦 ③④砂糖 ⑤里芋 片栗粉 ③油	①豚肉 ③タラ 高野豆腐 ②③④牛乳 ③④チーズ ④生クリーム スキムミルク ①グリーンピース 人参 ③ブロッコリー ④かぼちゃ ①玉葱 コーン マッシュルーム ③カリフラワー にんにく ④玉葱 枝豆 ①米 ③じゃが芋 ①油 ③マヨネーズ ④マーガリン	③豚肉 ベーコン ④砂肝 大豆 ⑤白いんげん豆 ②③牛乳 ⑤生クリーム ③トマト缶 人参 ほうれん草 ④にんにくの芽 ③玉葱 しめじ キャベツ ③④にんにく ①スパゲティ ④じゃが芋 ⑤さつま芋 砂糖 ①③④油 ⑤バター	③豚肉 大豆 かまぼこ 生揚げ ④油揚げ ⑤豆腐 みそ ②牛乳 ⑤わかめ ③南瓜 インゲン ④人参 広島菜 小松菜 ⑤葉ねぎ ③大根 こんにやく 干し椎茸 ③生姜 ④白菜 ⑤えのき ①米 麦 ③じゃが芋 砂糖 片栗粉 ③油
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 891/35.8/25.8/3.0	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 838/36.6/22.7/3.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 860/35.8/27.9/2.6	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 867/38.4/28.6/1.7	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 851/35.4/21.6/3.0
献立名	10 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 黒豚塩だれ丼 ④ 甘酢和え ⑤ みそけんちん汁	11 建国記念の日 毎日、朝食を食べよう! 	12 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚のアイオリ焼き ④ 切干大根のレモン和え ⑤ かねん団子汁	13 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 鶏肉のカラフルソース ④ ピリ辛みそ汁 ⑤ 大豆田作り	14 バレンタイン献立 ① パエリア ② 牛乳 ③ ほうれん草のソテー ④ ジュリアンスープ ⑤ フラウニー
かごしま黒豚は鹿児島県内で飼育されたパークシャー種の豚です。約400年前に島津家久が琉球から移入しました。	朝食は1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。	アイオリとはフランス語でにんにくと油を意味する言葉です。食欲を増してくれる香り特徴で、サラダにかけても美味しい味付けです。	鶏肉は、他の肉より高タンパクでビタミンAを多く含みます。ビタミンAは粘膜を強くし、細菌に感染するのを防ぐ効果があります。	ほうれん草は世界各地で食用とされている野菜で、沢山の品種があります。一年中手に入りますが、冬場の栄養価が高い野菜です。	
6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 油揚げ ⑤豆腐 みそ 2群 ②牛乳 ③ひじき ④わかめ 3群 ③にんにくの芽 ③⑤人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ 4群 ③玉葱 小豆ややし 生姜 ③にんにく ④キャベツ ⑤大根 ごぼう こんにやく 5群 ①米 麦 ③④砂糖 ⑤じゃが芋 6群 ③油	③ホキ ④ツナ(まぐろ) ⑤鶏肉 油揚げ みそ ②牛乳 ③チーズ ③ブロッコリー ④小松菜 ④⑤人参 ⑤葉ねぎ ③玉葱 にんにく ④切干大根 キャベツ レモン ⑤白菜 ①米 麦 ⑤さつま芋 ③マヨネーズ	③鶏肉 ④豚肉 豆腐 油揚げ ④みそ ⑤大豆 ②牛乳 ⑤煮干し ひじき ③ピーマン パプリカ ③④人参 ④小松菜 ③玉葱 レモン ④こんにやく 白菜 ①米 麦 ③片栗粉 小麦粉 ⑤里芋 ③⑤砂糖 ③⑤油 ⑤ごま	①ウインナー えび いか あさり ③かまぼこ ④鶏肉 ⑤卵 ②③牛乳 ①③④人参 ④ほうれん草 ④小松菜 ①玉葱 枝豆 にんにく ③コーン ④大根 えのき セロリ ①米 麦 ④スパゲティ ⑤小麦粉 砂糖 ①オリーブ油 ⑤バター	
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 881/34.4/27.8/2.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 840/35.0/24.7/2.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 942/39.5/30.3/2.2	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 877/36.6/23.5/3.6	

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

Table with 5 columns (Date, Day, Menu, Ingredients, Nutrition) and 6 rows (Main menu, 6 food groups, Other, Nutrition, Substitution, Graduation). Includes detailed menu items like '麦ご飯', '牛乳', 'ロコモコ', 'シンガポールライス', and '卒業祝い献立'.

体にやさしい夜食とは？

3年生のみなさんは進路に向けて、在校生の皆さんは日々の勉強に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないのでしょうか？

おすすめのメニュー

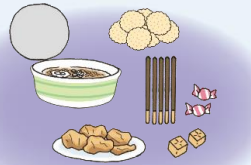
おにぎり 素うどん 磯辺もち など



消化がよく胃の負担にもならないため、翌朝の体調にも影響しにくい食べ物ですが、少量にしましょう。

おすすめできないメニュー

チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子 から揚げ インスタントラーメン など



糖分や脂質のとり過ぎにつながります。消化も悪いため、胃に負担をかけてしまいます。

間食は内容・時間・量を考えよう！

学校が終わった後や部活後にコンビニで菓子&ジュースの買い食い！



スナック菓子には脂質が多く、ジュースや炭酸飲料には糖類が多く含まれています。間食で食べ過ぎたり、飲み過ぎたりすると、その後のご飯が食べられなくなり、栄養の偏りの原因になります。

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。