



令和7年2月
津幡南中学校

もうすぐ立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザの流行がみられるこの時期、ちょっとした油断で体調を崩さないように気をつけましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが大切です。



「食」を制して
「受験」を制す！

大切な受験やテストに備えよう！

3年生はいよいよ本格的な受験シーズンです。1・2年生も今年度最後の定期テストがあります。日頃の勉強の成果が発揮できるよう、食事のポイントをおさえましょう。

① 朝食をは必ず食べよう

脳の消費エネルギーは体全体の20%を占めます。朝食を食べずに試験に望むと、途中で脳がエネルギー切れを起こします。

② 3食で生活リズムを整えよう

試験は午前中に行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。その助けとなるのが、朝昼夕の3食です。時間を決めて規則正しく食べるのがポイントです。

③ ストレスに負けない体をつくろう

ビタミンCは体がストレスと戦うために大切な栄養素です。ブロッコリーやピーマンなどの野菜やみかんやいちごなどの果物を積極的にとりましょう。



受験前日や当日は、消化が良く、食べ慣れているものを選んで食べましょう。バランスのよい食事はもちろん、記憶の整理や知識を定着させるためには睡眠も大切です。給食では、1月～3月に「受験応援献立」を取り入れています。頑張れ受験生！



令和6年度 2月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤)		主に黒や力のもとになる食品(黒)		主に身体の調子をととのえる食品(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		たんぱく質・無糖質		炭水化物・脂質		ビタミン・食物繊維				
3月	わかめご飯 いわしのおかか煮 青菜のごま和え 豚汁 節分豆	わかめ いわし かつお節	大豆	玄 白米 さとう てんぷん ごま さとう じゃがいも		キャベツ もやし ごまつぼ こんにんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	801	34.8	22.4	
4月	ごはん えび揚げギョーザ 中華和え 五日ラーメン ヨーグルト	えび 焼き豚 豚肉 ヨーグルト	大豆	玄 白米 さとう てんぷん ごま油 豚脂 米粉 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油		だけのこ だいこん にんじん きゅうり キャベツ もやし にんじん だけのこ とうもろこし ねぎ	819	29.1	22.7	
5月	ごはん 豚肉のゆず照り焼き★ はりはり和え★ 厚揚げと白菜のみそ汁	豚肉	大豆	玄 白米 てんぷん 米粉 さとう 大豆油 さとう ごま		ゆず果汁 干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ にんじん なめこ ごまつぼ	819	30.5	28.0	
6月	梅ごはん 魚のみそマヨ焼き ヤーコンのきんぴら★ 鶏団子の塩鍋	ふくらぎ 白みそ さつま揚げ 鶏団子(鶏肉) 焼き豆腐		玄 白米 ノンエッグマヨネーズ 油 さとう 鶏団子(パン粉) ごま油		乾燥梅 パセリ ヤーコン ごぼう にんじん さやいんげん 鶏団子(たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	837	34.9	28.1	
7月	米粉ミルクロール 手作りチキンカツ グリーンサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉		玄 白米 米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦粉 パン粉 大豆油 油 さとう 油 米粉 生クリーム		キャベツ きゅうり フリックローリー たまねぎ とうもろこし パセリ	830	37.6	31.0	
10月	麦ごはん ウインナー 白菜とチキンのレモンサラダ ビーフカレー	ウインナー 鶏肉 牛肉 チーズ		玄 白米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ		はくさい ブロッコリー にんじん レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルーン	897	29.0	35.1	
11月	建 国 記 念 の 日									
12月	ごはん いかのチリソースかけ★ オースターソース炒め ワンタンスープ デザート(いちごのシュークリーム)	いか天ぷら(いか) 豚肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ) 牛乳 卵		玄 白米 いかつぶら(小麦粉 てんぷん) 大豆油 油 さとう さとう ごま油 てんぷん ワンタン(小麦粉 油 てんぷん さとう) 小麦粉 マーガリン さとう		ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん だけのこ ビーマン ワンタン(たまねぎ しょうが) にんじん はくさい もやし 干しいただけ ごまつぼ いちごジャム	827	28.9	26.1	
13月	さばそぼろごはん(ごはん) (具) 大豆とじゃがいもののり塩★ 鶏ごぼう汁	さばオイル漬け いり玉子(鶏卵) 大豆 青のり 鶏肉		玄 白米 いり玉子(てんぷん さとう 油) 油 さとう じゃがいも てんぷん 大豆油 ごま油		しょうが えだまめ ごぼう だいこん にんじん えのきたけ みつば	872	31.5	26.1	
14月	胚芽パンズ ハートのハンバーグ 大根とツナのサラダ 白菜とマカロニのクリーム煮 デザート(チョコプリン)	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ツナ 鶏肉 牛乳 豆乳		玄 白米 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 豚脂 じゃがいも 油 さとう 油 さとう マカロニ 米粉 油 さとう ココア てんぷん		たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	802	36.5	28.9	
17月	ピピンバ(麦ごはん) (具) チヂミ トックスープ くだもの(いちご)	牛肉 チヂミ(おから 豆腐) 鶏肉		玄 白米 油 さとう ごま ごま油 チヂミ(米粉 じゃがいも てんぷん さとう ショートニング ごま油) 大豆油 さとう てんぷん トック		にんにく 切干しいだいにん にんじん もやし ごまつぼ チヂミ(にんじん たまねぎ にら にんにく) たまねぎ はくさい にんじん 干しいただけ ねぎ いちご	838	26.6	22.1	
18月	ごはん 鮭の香味焼き あげと小松菜の和え物 卵とじ	鮭 みそ 油あげ 鶏卵 鶏肉		玄 白米 油 さとう さとう 垂ふ さとう		ねぎ しょうが ごまつぼ にんじん キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ	817	39.1	25.5	
19月	ごはん 枝豆がんもの含め煮 ごぼうのおかかマヨ和え★ とりやさい チーズ	大豆たん白 豆腐 かつお節 鶏肉 木綿豆腐 みそ チーズ		玄 白米 油 小麦粉 上新粉 さとう ノンエッグマヨネーズ さとう さとう		枝豆 にんじん きくらげ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ にんにく はくさい こんにゃく もやし にんじん えのきたけ	811	33.4	27.8	
20月	ごはん 鶏肉のザンギ ラーメンサラダ いも団子汁 デザート(北海道産かぼちゃのプリン)	鶏肉 ロースハム 豚肉 豆乳		玄 白米 てんぷん 米粉 大豆油 中華めん さとう ごま油 ごま いも団子(じゃがいも てんぷん) さとう		しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし だいこん はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ	837	33.2	20.1	
21月	ミルク食パン メープルジャム ハムとチーズのフライ キャベツのカレーソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 春天 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 鶏肉		玄 白米 小麦粉 さとう ショートニング さとう メープルシュガー 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 ショートニング 大豆油 油 マカロニ じゃがいも 油 さとう		たまねぎ キャベツ たまねぎ ビーマン たまねぎ にんじん トマト	827	30.9	31.9	
24月	天 皇 誕 生 日 振 替 休 日									
25月	ごはん やさいかき揚げ★ ひじきの炒め煮 ほうとう	ひじき さつまあげ 豚肉 油あげ みそ		玄 白米 さつまいも 小麦粉 てんぷん 大豆油 油 さとう ほうとう		たまねぎ ごぼう にんじん にんじん こんにゃく さやいんげん にんじん はくさい かぼちゃ ねぎ	816	26.6	25.2	
26月	キムタクチャーハン パンサンスー コーンかき玉スープ デザート(豆乳プリンタルト)	豚肉 キムチ(昆布) ロースハム 鶏卵 絹ごし豆腐 わかめ 豆乳 大豆粉		玄 白米 米 ごま油 油 たくあん(さとう) キムチ(ごま さとう) 春雨 さとう ごま油 てんぷん さとう 米粉 ショートニング 油		たまねぎ にんにく しょうが ねぎ たくあん(だいこん) キムチ(はくさい) たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ ねぎ	839	28.5	24.9	
27月	ごはん かますフライ ゆかり和え みそおでん くだもの(ぼんかん)	かます ちくわ がんも(豆腐 大豆たん白) みそ		玄 白米 パン粉 てんぷん 大豆油 がんも(油 てんぷん さとう) りいも さとう		キャベツ きゅうり にんじん 赤しその粉 がんも(にんじん きくらげ) だいこん にんじん こんにゃく ぼんかん	837	31.3	23.1	
28月	メロンパン ハニーマスタードチキン れんこんとブロッコリーのサラダ コンソメジュリアン	脱脂粉乳 メロン生地(卵 乳) 鶏肉 豚肉		玄 白米 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン メロン生地(小麦粉 さとう ショートニング) はちみつ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ さとう		れんこん ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ パセリ	864	35.5	31.7	

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月かみかみ献立を実施します。(★印がかみかみ献立です)
※下線 〃 の食品は、河北郡市産です。

2月の栄養価平均	833	15.4%	28.8%
学校給食摂取基準	830 kcal	15% 20%	29% 30%