

2月



献立予定表 (都合により献立が変わることがあります。)

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
		1	2	3 節分メニュー
		ごはん 牛乳 照り焼きチキン ほうれん草のサラダ 白菜のクリーム煮 レモンソーダゼリー	ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ キャンディチーズ	豆ごはん 牛乳 いわしの三平煮 ごぼうサラダ 五目汁 節分豆
6	7	8	9	10
ありがとうカレー (麦ごはん) 牛乳 即席漬け 大福もち	ごはん 牛乳 いかの香味焼き 小松菜の和えもの 高野豆腐のみそ汁 りんごゼリー	2色揚げパン (きなこ・ココア) 牛乳 チリコンカン ポトフ 3-1 リクエスト	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい エリンギとブロッコリーの卵炒め 海の野菜スープ	麦ごはん 牛乳 ビビンバ (肉・ナムル) たまご 玉子スープ
13	14	15	16	17
米粉パン 牛乳 なすとトマトのグラタン アスパラガスのソテー さつまいものポターージュ みかんジャム	ごはん ジョア (マスカット) 鶏のりチキン じゃが豚キムチ キャベツのスープ	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き チンゲン菜の炒めもの じゃがいものみそ汁 焼きプリンタルト 4-1 リクエスト	ごはん 牛乳 ポテトコロッケのり塩 ひじきのカレー炒め かき玉汁	ハヤシライス 牛乳 (麦ごはん) かみかみサラダ
20	21	22	23	24
ごはん 牛乳 ささみのオランダ揚げ おひたし 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース ポテトのチーズ煮 コンソメスープ 1-1 リクエスト	わかめうどん 牛乳 バラバラかき揚げ 米粉ぎょうざ (2こ・3こ) クレープ (チョコ)	天皇誕生日 	ごはん 牛乳 にしの照り煮 切り干し大根の煮物 小松菜のみそ汁
27	28	<節分> 豆を年の数または 年の数より一つ多く 食べるといいそう ですよ。		<リクエスト> 炎のスタミナ週間で上位だった クラスのリクエストメニュー を実施します。お楽しみに！
ごはん 牛乳 アドボ カルシウムサラダ オニオンスープ	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜炒め 大根のすまし汁			

2月の給食

- 感謝の気持ちを込めてあいさつ (食事の前後) をしよう。
- 給食ができるまでの流れを知ろう。

2月3日「節分」

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、現在は立春の前日だそうです。節分には、季節の節目の前に、「鬼は外、福は内」と厄払いをし、身を清める意味があります。地域によっては、柊鰯 (ひいらぎいわし) を家に飾る習慣があるそうです。

2月食育だより

成長に必要な栄養

一般的に先に身長が伸び、その後筋肉がついていきます。個人個人の成長の差はありますが、まずは骨の栄養素、そして体づくりの材料となる様々な栄養素を毎回の食事からしっかりとることを心掛けましょう。

成長には運動と睡眠が関わっている

運動は骨を刺激して、成長を促します。また、筋肉をつくる働きは、昼に活動している時よりも夜に寝ている時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠って休むことも、体にとって大切なことです。睡眠時間の確保に努めましょう。



?牛乳を飲めば背が伸びますか?

牛乳をたくさん飲めば、背が伸びる訳ではありません。しかし、牛乳には骨の材料となるカルシウムなどの栄養が豊富です。給食がない休みの日や、運動をする人であれば運動の前後にとるのもおすすめです。苦手な人は、ヨーグルトやチーズ、豆乳などでも大丈夫です。小魚や海藻、大豆・大豆製品、小松菜などの野菜もカルシウムが豊富でおすすめです。また、背が伸びるためには、肉や魚、卵などに含まれるたんぱく質や、野菜に含まれるビタミンも必要です。



1月24日～30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間にちなみ、東北や世界の料理が給食に登場しました。

1月24日(宮城県)

あぶらひ 牛乳
(麦ごはん)
ブロッコリーサラダ
しおがましる
塩釜汁

1月25日(アメリカ)

ジャンバラヤ 牛乳
のり塩ポテトコロッケ
海藻サラダ
クラムチャウダー

1月26日(福岡県)

ごはん 牛乳
さばのごましょうゆ焼き
がめ煮 鶏肉の水炊き

1月27日(秋田県)

さといも 炊き込みごはん
牛乳 ハムサラダ だまこ汁
キャラメル米粉プリン
わかさぎの佃煮

1月30日(ドイツ)

米粉パン 牛乳
シュニッツェル(ドイツ風カツ)
ジャーマンポテト
キャベツのスープ いちごジャム



中学校 残量0キャンペーン実施中

中学校の給食委員会による「残量0キャンペーン」を実施中です。今回は、「クラスの残量の合計」を計量しています。全員で給食を楽しみながら、クラスの目標に向かって、10日間取り組みましょう。

1月23日～27日・

2月13日～17日

2週間の拡大開催

八郎湯中学校 給食委員会												
残食0 + 完食100%												
「食べ残しはいけまへんて!」												
冬のキャンペーン												
R5年 1/23(月)～27(金)、2/13(金)～17(金)												
学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	順位
1A	0.1g	0.1g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	位
2A	0.3g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	位
3A	0.4g	1.4g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	位

感謝の心を込めて、完食を目指そう! 八郎湯中学校SDGs