

きゅうしょくだよ!

2月号

札幌市立光陽小学校
札幌市立和光小学校

令和3年(2021年)1月29日

2月3日は「立春」です。暦の上ではもう春を迎えますが、北海道の春はしばらく先になりそうですね。まだまだ寒い日が続きますので、引き続き体調管理に十分気を付けていきましょう。

運動

睡眠

食事

で予防しよう!



毎年この時期は風邪やインフルエンザの流行が心配されます。さらに今年は新型コロナウイルス感染症が広がりを見せています。こまめな“手洗い・うがい”、適度な“運動”、十分な“睡眠”、そして“食事”で予防することが大切です。食事について詳しく御紹介します。

バランスよく食べる

“バランスよく”というと、栄養価計算をしてなんだか難しそう…と感じるかもしれません。しかし、健康な人(病院で食事療法を受けていない人)は、主食・主菜・副菜をそろえれば大丈夫です。

主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻など)を3:1:2の割合で食べるとバランスのよい食事になります。

ビタミンAをとる

ビタミンAには、粘膜を健康に保つはたらきがあり、ウイルスが体の中に入ってくることを防いでくれます。

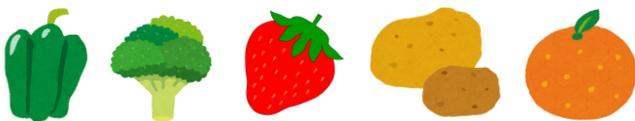
ビタミンAは油に溶けやすいため、生より油で炒めて食べる方がより効果的に体内に吸収することができます。



ビタミンCをとる

ビタミンCは野菜や果物に多く含まれており、皮膚を強くし、免疫力を高めてくれるはたらきがあります。

ビタミンCは、一度に大量にとっても体外に排出されてしまうため、回数を分けてこまめにとると効果的に摂取することができます。



体を温める

体温が下がると、免疫力が下がってしまいます。免疫力を高めるためにも、食事で体を温めましょう。

温かい汁ものや根菜、しょうが、にんにくは体を温めてくれます。朝、味噌汁にすりおろししょうがを入れると、体が温まります。



2月の予定献立



月	火	水	木	金
1日 白飯 けんちん汁味噌味 いわしのかば焼き 磯和え	2日 しょうゆラーメン シナモンポテト いやかん	3日 たきこみいなり 味噌汁 ほっけザンギ	4日 白飯 マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ ナムル	5日 黒コッペパン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ 清見オレンジ
白飯 / 鶏肉 酒 豆腐 こんにやく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 油 赤味噌 白味噌 むろ鱈 昆布 / 鰯 酒 小麦粉 片栗粉 油 醤油 きび砂糖 みりん風調味料 生姜 ごま / 小松菜 もやし のり 醤油	ソフト麺 豚肉 ムナ 生姜 にんにく 醤油 酒 油 つともやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ みりん風調味料 塩 黒胡椒 とりがら 豚骨 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / いやかん	胚芽精米 大麦 上白糖 酢 塩 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 醤油 きび砂糖 酒 みりん 風調味料 ごま 焼きのり / あさり 酒 牛蒡 小松菜 長ねぎ 赤味噌 白味噌 むろ鱈 昆布 / ほっけザンギ 油	白飯 / 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ 赤味噌 醤油 きび砂糖 酒 ごま油 トウバンジャン 片栗粉 / ひじき入りぎょうざ 油 / ほうれん草 もやし 人参 醤油 酢 きび砂糖 一味唐辛子 ごま油 ごま	黒コッペパン / 鶏肉 白ワイン マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 白胡椒 鶏がらスープ / 厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 キャベツ 胡瓜 人参 きび砂糖 酢 ごま油 ごま / 清見オレンジ
8日 白飯 芋団子汁 ほたてフライ(2個) しょうが和え	9日 カレーうどん 青のりポテト りんご	10日 ビビンバ 南瓜コロッケ デコボン	11日 建国記念の日 	12日 ツイストパン ビーフシチュー あさりのカリッとサラダ いやかん
白飯 / 鶏肉 酒 じゃがいも 片栗粉 塩 人参 大根 牛蒡 油 長ねぎ 醤油 酒 塩 むろ鱈 昆布 / ほたてフライ 油 / ほうれん草 もやし 生姜 醤油 酒	ソフト麺 鶏肉 酒 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ 牛蒡 干しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 油 カレー粉 醤油 きび砂糖 本みりん カレーウ むろ鱈 昆布 / じゃがいも 油 塩 青のり / りんご	胚芽精米 大麦 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 ムナ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 きび砂糖 みりん 風調味料 ごま油 トウバンジャン 人参 ほうれん草 もやし ごま酢 一味唐辛子 / 南瓜コロッケ 油 / デコボン	白飯 / 豆腐 豚肉 赤ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレーウ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 塩 オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ / ハム 緑豆春雨 ひじき 醤油 きび砂糖 小松菜 酢 ごま油 からし	ツイストパン / 牛肉 にんにく 赤ワイン 油 じゃがいも 玉ねぎ セリ 人参 さやいんげん 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース デミグラスソース 醤油 塩 黒胡椒 ナツメグ オールスパイス 鶏がらスープ / あさり 生姜 醤油 みりん風調味料 小麦粉 片栗粉 油 胡瓜 キャベツ 人参 酢 きび砂糖 からし ごま油 ごま / いやかん
15日 鶏ミックス丼 味噌汁 はるみ	16日 パスタシーフード トマトソース フレンチポテト	17日 ひじきごはん さつまい きれい香草焼き	18日 カレーライス 小松菜サラダ	19日 背割コッペパン あさりのチャウダー セルフドック(フランク) デコボン
白飯 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ビーマン ごま きび砂糖 みりん 風調味料 / じゃがいも 白味噌 赤味噌 むろ鱈 昆布 / はるみ	ソフトパスタ ベーコン えび 白ワイン いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 オレガノ 赤ワイン 鶏がらスープ / じゃがいも 油 塩 黒胡椒	胚芽精米 大麦 酒 塩 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 人参 グリンピース 油 醤油 きび砂糖 みりん 風調味料 / 豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 油 赤味噌 白味噌 むろ鱈 昆布 / きれい香草焼き 油	白飯 豚肉 赤ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレーウ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 塩 オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ / ハム 緑豆春雨 ひじき 醤油 きび砂糖 小松菜 酢 ごま油 からし	背割コッペパン / あさり 白ワイン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がらスープ / ポークフランク ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン / デコボン
22日 和風そぼろごはん 味噌汁 パイン缶詰	23日 天皇誕生日 	24日 ごぼうピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	25日 白飯 豆腐のオイスターソース煮 釧路産たらザンギ からし和え	26日 ロールパン ポーククリームシチュー 小松菜とコーンのサラダ デコボン
白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごま 生姜 油 牛蒡 人参 赤味噌 醤油 酒 きび砂糖 みりん風調味料 一味唐辛子 / 油揚げ 小松菜 えのきたけ 白味噌 赤味噌 むろ鱈 昆布 / パイン缶詰		胚芽精米 大麦 バター 白ワイン 塩 ベーコン 牛蒡 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ 油 醤油 黒胡椒 / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 みりん風調味料 カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨缶詰	白飯 / 豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 塩 黒胡椒 酒 みりん風調味料 片栗粉 / 釧路産たらザンギ 油 / ハム 小松菜 もやし 醤油 きび砂糖 からし	ロールパン / 豚肉 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 白胡椒 鶏がらスープ / 小松菜 ホールコーン ごま 油 きび砂糖 酢 醤油 / デコボン

☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。
 ☆牛乳は毎日つきます。
 ☆塩わかめやししゃも等の海産物全般には、小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等の混入のおそれがあります。
 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。