



給食だより

令和6年1月31日

太平中学校

上篠路中学校

寒い日が続きますが、2月3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。
寒い冬もあともう少し、元気に冬を乗り切りましょう。



ストレスをやわらげる 栄養素

寒さや暑さ、環境の変化や人間関係、
それにテストも、ストレスを感じる原因になります。

ストレスが加わると抗ストレス作用のあるホルモンが分泌されて、ストレスによる体や心の不調から、体を守る仕組みが働きます。
その重要なホルモンの生成や分泌に関係しているのがビタミンやミネラル、たんぱく質などの栄養素です。

普段の食事からストレスに対抗できる栄養素をとりましょう。

ストレスに対抗する栄養素・食品

カルシウム 神経を休める働きがあります。不足しがちな栄養素なので、
意識して摂取するようにしましょう

【多くふくむ食品】 乳製品、小魚、大豆製品、小松菜など

マグネシウム 神経の興奮を抑える働きがあり、特にカルシウムの働きを助けるので一緒にとると
効果的。【多くふくむ食品】アーモンド、ひじき、ほうれん草、玄米など

たんぱく質 必須アミノ酸のひとつトリプトファンは、睡眠や神経の興奮、抑制などに重要な働きを
しています。【多くふくむ食品】肉類、乳製品、大豆製品、卵など

パントテン酸 ビタミンB群のひとつ。ストレスをやわらげる働きのあるホルモンを合成するとき
に必要なビタミン。【多くふくむ食品】卵、鶏肉、魚、牛乳、ブロッコリー、さつまいもなど

ビタミンC ストレスをやわらげるのに重要なホルモンは、ビタミンCがなければ
生成することができません 【多くふくむ食品】野菜、くだもの、イモ類



心の余裕は食生活から

- ① バランスの良い食事を
1日3食、いろいろな食品を組み合わせ、
まんべんなく栄養素を摂取できるようにしましょう。
- ② よくかんで
消化吸収もよく、脳に刺激を与えるのでリフレッシュします。
- ③ 集中して食べましょう
何かをしながらものを食べると栄養が吸収されにくくなります。
- ④ 楽しい雰囲気
家族や友達と楽しみながら食べましょう。

体と心の健康のために、
バランスの良い食事を
心がけましょう。





予定献立(2/5~3/1)

上篠路中

月	火	水	木	金
5 五目うどん さつまいもグラッセ いよかん ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長葱、干椎茸、たまごたけ、醤油/さつま芋、バター、牛乳、砂糖、塩/いよかん	6 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 小松菜サラダ 胚芽精米、大麦、豚肉、玉葱、人参、コーン、干椎茸、醤油、ごま油/コロッケ(小麦、乳、大豆)/ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜、醤油、ごま油	7 ごはん スンドゥブチゲ 揚げえびシュウマイ なばなのおひたし 精白米/豚肉、あさり、豆腐、人参、玉葱、ニラ、えのきだけ、豆板醤、味噌、醤油、ごま油/シュウマイ(えび、豚肉、小麦、大豆、鶏肉)/なばな、もやし、糸かつお、醤油	8 角食 イタリアンスープ 焼ハンバーグ (ケチャップカレーソース) チョコクリーム 角食/ベーコン、じゃが芋、玉葱、コーン、マカロニ、醤油、鶏がらスープ/ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大豆)、ケチャップ、ソース/豆乳、チョコレート、ココア、さび砂糖、コーンスターチ	9 ピリカラチキン丼 味噌汁 ごまだんご 精白米、鶏肉、厚揚げ、小麦粉、片栗粉、人参、玉葱、たけのこ、ピーマン、オイスターソース、醤油/豆腐、小松菜、えのきだけ、味噌/白玉もち、ごま、砂糖、塩
12 建国記念の日 振替休日 	13 とりめし 高野豆腐のフライ 切り干し大根の煮付け 胚芽精米、大麦、鶏肉、玉葱、鶏がらスープ、醤油/凍り豆腐、醤油、カレー粉、小麦粉、ごま、鶏卵、パン粉/切り干し大根、人参、さつま揚げ、醤油	14 ごはん 芋団子汁 レバー入りメンチカツ からし和え 精白米/鶏肉、じゃが芋、片栗粉、人参、大根、ごぼう、長葱、醤油/メンチカツ(牛肉、豚肉、大豆、小麦)/ちくわ、小松菜、もやし、醤油	15 背割コッペ セルフドック(フランク) あさりのチャウダー りんご パン、ポークウインナー(豚)、ケチャップ、ウスターソース/あさり、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/りんご	16 ごはん 厚揚げの中華煮(えび入り) ひじき春巻Fe ナムル 精白米/厚揚げ、豚肉、えび、人参、玉葱、たまごたけ、たけのこ、醤油、ごま油/春巻(豚肉、小麦、大豆、ごま)/ハム、ほうれん草、もやし、醤油、ごま、ごま油、豆板醤
19 きつねうどん お好み揚げ(えび入り) 黄桃缶 ソフトめん/油揚げ、鶏肉、つと、干椎茸、長葱、醤油/ベーコン、えび、あさり、イカ、桜えび、コーン、キャベツ、小麦粉、鶏卵、ケチャップ、中濃ソース、青のり、糸かつお/黄桃缶	20 豆腐入りカレーピラフ チキンナゲット フルーツミックス 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、とうふ、カレー粉、醤油、人参、玉葱、マッシュルーム/ナゲット(鶏肉、大豆、小麦)/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋梨、夏みかん)	21 ごはん 肉味噌おでん ししゃものから揚げ のりの佃煮 精白米/さつま揚げ、豆腐入り、かまぼこ、うずら卵、こんにゃく、大根、醤油、味噌、鶏肉、ごま/カラフトししゃも(子持ち)小麦粉、片栗粉、醤油/のり、ひじき、醤油、水あめ	22 横割バンズ コーンシチュー エビバーグ Feスライスチーズ いちご パン/コーン、クリームコーン、ベーコン、玉葱、じゃが芋、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/えびバーグ(えび、鶏卵)、ケチャップ、ウスターソース/チーズ/いちご	23 天皇誕生日 
26 味噌ラーメン おさつフリッター デコボン ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、もやし、メンマ、ほうれん草、長葱、ごま、醤油、味噌、豆板醤、ごま油/さつま芋、小麦粉、鶏卵、牛乳、ごま/デコボン	27 ちらし寿司 鯖(さわら)の オートミールフライ おひたし 胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、かんぴょう、ひじき、干椎茸、醤油、のり/さわら、小麦粉、鶏卵、オートミール、パン粉/小松菜、もやし、糸かつお、醤油	28 肉炒め丼 味噌汁 グレープゼリー 精白米、豚肉、メンマ、人参、ほうれん草、もやし、醤油、玉葱、りんご、ウスターソース、片栗粉、ごま、ごま油/厚揚げ、小松菜、味噌/ぶどうジュース、粉寒天、砂糖、赤ワイン	29 黒コッペパン クリームシチューカレー風味 厚揚げサラダ いよかん パン/豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、カレー粉、鶏がらスープ/厚揚げ、小麦粉、片栗粉、キャベツ、胡瓜、醤油、ごま、ごま油/いよかん	3/1 ごはん さつま汁 鶏肉の竜田揚げ (甘酢だれ) ごま和え 精白米/豚肉、さつま芋、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長葱、味噌/鶏肉、しょうが、醤油、片栗粉、小麦粉、砂糖、酢/ほうれん草、白菜、醤油、ごま

☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。
 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。
 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には小さなエビやカニが混ざっている場合があります。
 ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。(/)は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)

7日の献立には、この季節においしい「にら」と「なばな」を使います。休眠明けの株から出る「一番にら」は、くせがなく、葉が軟らかいのが特徴です。「なばな」は、アブラナ科の植物の若い葉や茎、花のつぼみの部分を食べる野菜です。

独特の香りや苦味のある春が旬の野菜は、体の新陳代謝を促します。カロテンやビタミンCも豊富なので、かぜの予防にも役立ちます。季節の変わり目に体調を崩さないよう、旬の食材を食卓に取り入れましょう。

食卓に春を。。

