

スクールランチ

2020. 2. 1
麻里布小学校

暖冬とはいえ、風邪やインフルエンザを油断できません。予防の基本は「手洗い・うがい」と「規則正しい生活」です。食事を抜いたり、寝不足だったりすると、免疫力が落ちて体調を崩しやすくなります。

風邪の予防と
風邪をひいた
ときの食事

1日3回 栄養バランスのよい食事



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスのよい食事になります。

朝・昼・夕、三食をしっかり食べて、抵抗力をつけましょう。

手洗い・うがい



外から帰ったとき、食事の前、トイレの後など、こまめに手洗い・うがいをしましょう。

十分な休養



早寝早起きを心がけましょう。

適度な運動



外で元気に体を動かしましょう。

★風邪予防に役立つ食べ物

みかん



皮膚やのど・鼻の粘膜をじょうぶにしたり、抵抗力を強めたりする「ビタミンC」を多く含んでいます。みかんの白いすじや袋には、血流をよくし、からだを温める「ビタミンP(ヘスペリジン)」が含まれているので、袋ごと食べるのがおすすめです。

お茶



緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。

★風邪をひいてしまったら...

胃腸に負担がかからないよう、消化のよいものをとりましょう。



食欲がなくて、食べられないときも、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行いましょう。

【水分補給のポイント】

常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。



※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。

2月 予定献立

毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

日曜日	献立名	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
3月	ごはん 節分こんだて いわしのアングレーズ けんちんじる 節分豆 牛乳	米 かたくり粉, 米油, 三おんとう, パン粉 さといも, こんにゃく	いわし とり肉, 県産大豆豆腐, 油あげ 大豆 牛乳	だいこん, にんじん, ねぎ, ほししいたけ	ウスターソース 塩, しょうゆ, 酒	693 kcal 28.3 g 23.3 g 1.5 g	卵 海藻
4火	県産パン ミートソース みそスープ 牛乳	県産小麦米粉パン パン粉, 三おんとう じゃがいも	牛ひき肉, 豚ひき肉, 県産大豆豆腐 とり肉, 油あげ, 麦みそ, 白みそ 牛乳	たまねぎ にんじん, ごぼう, ねぎ	トマトケチャップ, ウスターソース, 白ワイン, からし, 塩 チキンスープ	663 kcal 29.4 g 23.6 g 2.8 g	魚介 きのこ
5水	そぼろごはん (ごはん ツナたまごそぼろ) ぶたじる ぼんかん 牛乳	米 三おんとう さといも, こんにゃく	まぐろ水に, たまご ぶた肉, 油あげ, 県産大豆豆腐, 麦みそ 牛乳	しょうが, グリンピース, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ ぼんかん	しょうゆ, 酒, 塩	699 kcal 29.5 g 20.8 g 2.3 g	小魚 種実

給食レシピ紹介

人気のメニューを紹介します

やわらかふくら肉団子、野菜もたっぷり！！

手作り豆腐肉団子スープ

【材料】(4人分)

- 豆腐 1/4丁
- 鶏ひき肉 160g
- しょうゆ 大さじ 1/2弱
- しょうが(すりおろし) 小さじ 1/3
- 三温糖(さとう) 小さじ 2/3
- 塩 小さじ2/3
- たまご 1/3個
- かたくり粉 大さじ1弱
- 白菜 中1~2枚
- にんじん 中3~4cm
- ほししいたけ 3枚
- チキンスープ 適宜(コンソメで代用)
- 塩 適宜
- こしょう 適宜
- 水 400~500cc

【作り方】

- ①白菜は2cmに切る。にんじんは千切りにする。豆腐はざるで水気を切っておく。干し椎茸は戻して千切りにする。
- ②熱湯にスープをとく。(給食では冷凍のとりがらスープを使用しますが、コンソメで大丈夫)
- ③豆腐~かたくりこの材料をよく混ぜてねる。
- ④沸騰したスープの中に③を丸めながら入れていく。
- ⑤肉団子に火が通るのを確認し、野菜類をいれる。煮えたら味をみて塩こしょうで調える。

※ 野菜は季節によって、キャベツやお好みの葉物、きのこなどでおいしくできます。和風に仕上げたい場合は、にぼしや昆布、鰹節などのだしでもおいしく仕上がります。



手軽に海藻が食べられます

わかめソテー

【材料】4人分

- カットわかめ 4g(生わかめ20g)
- キャベツ 2~3枚
- しらすぼし 大さじ2弱
- サラダ油 小さじ1/2
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ2/3
- みりん 小さじ2/3
- ごま 小さじ2/3

【作り方】

- ①わかめは戻して水気を切る。
- ②キャベツは1cmくらいにざくざく切る。
- ③油を熱し、わかめを炒め、しらす干しを加える。さらにキャベツを入れて炒め、味をみて調味する。最後にごまをふりいれる。

きなこパン

【材料】4個分

- パン 4個
- 揚げ油 適宜
- きなこ 大さじ4
- さとう 大さじ2弱
- 塩 小さじ1/8

【作り方】

- ①油を熱し、さつとパンを揚げる。(パンの表面が白くなったらよい)
- ②揚げたてにきな粉をまぶす。

※切り目なしのホットドッグ用パンやバターロール等で作ることができます。食パンの「へた」で作るとかりっとしたおやつになります。

高めの温度で、さつと揚げるのがポイントです。

日曜日	献立名	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
6 木	こくとうパン はくさいのクリームに シャキシャキあえ 牛乳	こくとうパン じゃがいも、米油、バター、小麦粉 上白とう、ごま油	とり肉、牛乳 大豆 牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、グ リンピース れんこん、きゅうり、とうもろこ し	塩、こしょう、チキンスープ 酢、しょうゆ	640 kcal 25.9 g 21.1 g 1.9 g	魚介 種実
7 金	ごはん さばのみそに たくわんあえ のっぺいじる 牛乳	米 ごま油、三おんとう、ごま さといも、こんにやく	さばのみそに（さば、みそ、さとう、 みりん） ぶた肉、県産大豆豆腐 牛乳	もやし、こまつな、たくわんほし 大根づけ にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ 塩、しょうゆ、こんぶ、かつお ぶし	640 kcal 26.4 g 19.6 g 1.9 g	卵 きのこ
10 月	ごはん カレーシチュー ほうれんそうとたまごのごまあえ 牛乳	米 じゃがいも、ノンアレルギーカ レールウ ごま、三おんとう	とり肉 たまご 牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーンピー ス、にんにく、しょうが ほうれんそう、もやし	トマトピューレ、赤ワイ ン、こしょう、塩、しょう ゆ、 しょうゆ	627 kcal 24.2 g 14.0 g 2.3 g	豆 海藻
12 水	ごはん さんまのみぞれに ひじきのいために みそしる 牛乳	米 米油、三おんとう ふ	さんまのみぞれに（さんま、大根、 さとう、しょうゆ、みりん） ひじき、とり肉、大豆、油あげ 油あげ、麦みそ 牛乳	だいこん、にんじん、えのきたけ、 ねぎ	しょうゆ にぼし、しょうゆ	699 kcal 28.8 g 25.3 g 2.6 g	卵 種実
13 木	セルフフィッシュサンド （食パン フィッシュポーション ポイルキャベツ 一食外カリウス） わかめスープ 牛乳	県産小麦米粉食パン 米油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも、ごま、ごま油	フィッシュポーション（たら、パ ン粉、米粉） ベーコン、わかめ 牛乳	キャベツ にんじん、にら、とうもろこし、た まねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、チキン スープ	619 kcal 26.3 g 22.7 g 2.8 g	豆 きのこ
14 金	ごはん マーボードーフ もやし酢 牛乳	米 三おんとう、ごま油、かたくり粉、 米油	豚ひき肉、県産大豆豆腐、赤みそ いとこまぼこ（たら） 牛乳	にんじん、たまねぎ、ほししいた け、にら、しょうが、にんにく もやし、きゅうり、だいこん	しょうゆ、酒、塩、トウバン ジャン しょうゆ、酢	639 kcal 26.7 g 19.1 g 1.8 g	魚介 海藻
17 月	ごはん あつやきたまご きんとき豆のあまに さといもと大根のそぼろに 牛乳	米 三おんとう さといも、こんにやく、かたくり 粉、三おんとう	あつやきたまご（たまご、さとう、 塩） 金時豆 とりひき肉、生あげ 牛乳	しょうが、だいこん、にんじん、ほ ししいたけ	塩 みりん、酒、しょうゆ、	694 kcal 27.3 g 18.1 g 1.4 g	魚介 種実
18 火	県産パン しろみざかなのオレンジに ABCスープ 牛乳	県産小麦米粉パン かたくり粉、米油 アルファベットマカロニ、じゃが いも	たら ベーコン 牛乳	マーマレード、みかんジュース にんじん、たまねぎ、キャベツ、パ セリ	みりん、しょうゆ チキンスープ、塩、こしょう	625 kcal 24.8 g 21.0 g 2.0 g	豆 海藻
19 水	ごはん おでん ねぎの酢みそあえ 牛乳	米 さといも、こんにやく、三おんとう 上白とう	とり肉、生あげ、うずらたまご、や さいかまぼこ（たら、みずあめ、ほ うれんそう、にんじん）、こんぶ 白みそ 牛乳	だいこん ねぎ、えのきたけ、にんじん、ゆず きち果汁	かつおぶし、しょうゆ、みり ん 酢	621 kcal 26.2 g 16.4 g 1.6 g	海藻 種実
20 木	県産パン プレーンオムレツ ミネストローネ 大根サラダ 牛乳	県産小麦米粉パン じゃがいも、シェルマカロニ /エッグマヨネーズ、上白とう、ごま	プレーンオムレツ（卵、たまね ぎ） ベーコン、白花豆 まぐろ水に 牛乳	にんじん、たまねぎ、セロリー、に んにく、トマト、パセリ だいこん、ほうれんそう	塩、こしょう、チキンスープ しょうゆ	624 kcal 25.9 g 23.3 g 2.6 g	魚介 きのこ
21 金	ごはん ししゃもフライ うの花のいりに 豆腐じる 牛乳	米 米油 三おんとう	ししゃもフライ（ししゃも、米 粉） おから、とりひき肉、油あげ 県産大豆豆腐、油あげ、わかめ 牛乳	にんじん、ねぎ、ほししいたけ ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ、塩、かつおぶし、こ んぶ	610 kcal 24.0 g 18.5 g 2.3 g	卵 海藻
25 火	県産パン さといものシチュー ひじきのマリネ 牛乳	県産小麦米粉パン さといも、ノンアレルギーシ チュールウ 米油、三おんとう	とり肉 ひじき、チキンハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセ リ きゅうり、だいこん	塩、こしょう、チキンスープ 塩、しょうゆ、酒、みりん、酢	608 kcal 24.4 g 22.2 g 3.1 g	豆 種実
26 水	ごはん みそなっとう おおひら 牛乳	米 三おんとう、ごま さといも、こんにやく、米油	糸引納豆、豚ひき肉、赤みそ、 とり肉、生あげ、高野豆腐 牛乳	ねぎ ごぼう、にんじん、れんこん、ほし しいたけ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、酒	634 kcal 25.0 g 17.1 g 1.2 g	魚介 海藻
27 木	県産パン カレーポテトコロッケ はなっこりーのソテー はくさいとベーコンのスープ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油 米油 はるさめ	カレーポテトコロッケ（ぶた肉、 じゃがいも、たまねぎ、にんじん） チキンハム ベーコン 牛乳	キャベツ、はなっこりー にんじん、はくさい、ねぎ	塩、こしょう 塩、こしょう、しょうゆ、チキン スープ	612 kcal 21.7 g 23.4 g 3.6 g	豆 きのこ
28 金	ごはん すきやき（ぶた肉） ゆかりあえ いちご ミルメークコーヒー 牛乳	米 しらたき、米油、三おんとう ミルメークコーヒー	ぶた肉、やき豆腐 牛乳	ごぼう、にんじん、はくさい、たま ねぎ、白ねぎ、もやし きゅうり、キャベツ、しそ いちご	しょうゆ、酒 塩	658 kcal 24.7 g 17.1 g 1.8 g	魚介 海藻

