



実施日 日 曜	配膳図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				給食センター 栄養士からの メモ	本 町	南	東	北	大 根	南 西	南 が 丘	鶴 巻
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)									
19 木		コッペパン 白身魚のバーベキューソース ミネストローネ 牛乳	メルルーサ 豚肉 牛乳	玉ねぎ りんごソース にんにく にんにく トマト缶	コッペパン 片栗粉 米油 砂糖 じゃがいも マカロニ サラダ油 (米油)	700	32.6	28.2	3.3	★食育の日★ 19日は食育の日です。朝ごはんは食べていますか？朝ごはんは体温を上げ、脳や体を目覚めさせる効果があります。	1年	×	×	×	×	×	×	×
20 金		ごはん 照り焼きチキン にんにくしりしり スコッチブロス 牛乳	鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉 牛乳	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ セロリー 小松菜	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) もち麦	704	32.6	31.2	2.5	いただきますの前に、食器の位置を確認しましょう。ごはんは左、汁物は右に置きます。	1年	×	×	×	×	×	×	×
24 火		ソフトフランスパン ポークビーンズ コーンソテー 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんにく にんにく キャベツ さやいんげん トマトピューレ ホールコーン	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油)	702	32.5	30.4	3.5	今年度も残りわずかです。身支度や準備もスムーズにできていると思います。片付けでも、食器や食具をていねいに戻しましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○
25 水		麻婆豆腐丼 (ごはん/具) 春雨の中華炒め 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	しょうが にんにく にんにく 長ねぎ 緑豆もやし ピーマン しいたけ	米 ビタミン強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 はるさめ	705	30.5	26.3	2.7	大豆は良質なたんぱく質が豊富です。豆腐や納豆、きなこ、みそ、しょうゆなど、様々な食品の材料となっています。	1年	○	×	○	○	×	×	×
26 木		ごはん さわらのねぎ塩だれかけ ピリ辛もやし 肉じゃが 牛乳	さわら 豚肉 牛乳	長ねぎ にんにく 緑豆もやし にんにく 玉ねぎ グリーンピース	米 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも しらたき	770	36.9	30.7	2.6	さわらは成長過程で名前のかわる「出世魚」で、さごし→やなぎ→さわらと変化します。関東では冬が旬です。	1年	○	×	○	○	×	×	×
27 金		ごはん 鶏肉の甘酢だれ 白菜の昆布和え 豚汁 牛乳	鶏肉 きざみごんぶ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	白菜 にんにく にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ	米 カルシウム強化米 片栗粉 米油 砂糖 じゃがいも こんにやく	780	34.5	33.8	2.9	2月も終わりを迎え、今年度もあと1か月！早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。	1年	○	○	○	○	○	×	×

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

## 2月の行事食

### 初午 (2日)

初午は、毎年2月の最初の「午(うま)の日」に行われる稲荷神社のお祭りで、五穀豊穡や商売繁盛を祈る行事です。秦野市では、南地区にある「白笹稲荷神社」が有名です。給食では油揚げを刻んで混ぜた「子ぎつね寿司」を提供します。



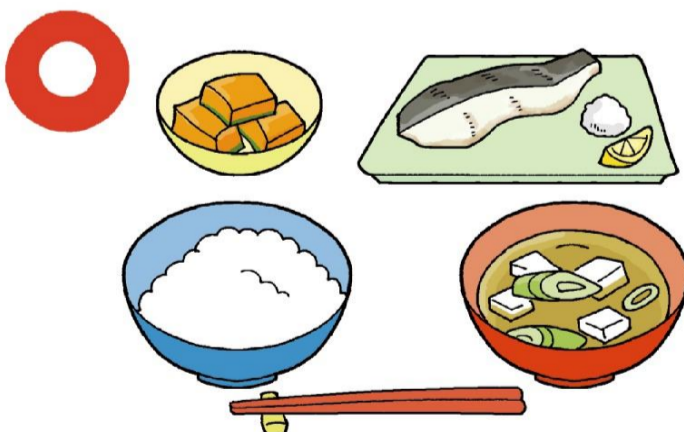
### 節分 (3日)

節分には、災いや病気を鬼に見立て、豆をまくことで邪気を追い払って福を呼び込みます。また、恵方巻は、その年の恵方を向いて無言で1本の太巻きを寿司を食べます。福を呼び込み、縁を切らないという願いが込められています。今年の恵方は、「南南東」です。

### ふるさとのはだの食育DAY (6日)

「はだの葉にんにく」は、かながわブランドに登録されており、シャキシャキとした食感で、普通のにんにくよりも辛味や匂いが少ない特徴があります。県内で最初に栽培したのが秦野市であり、市内でも多いイノシシやシカなどの鳥獣被害が少ない作物として期待されています。

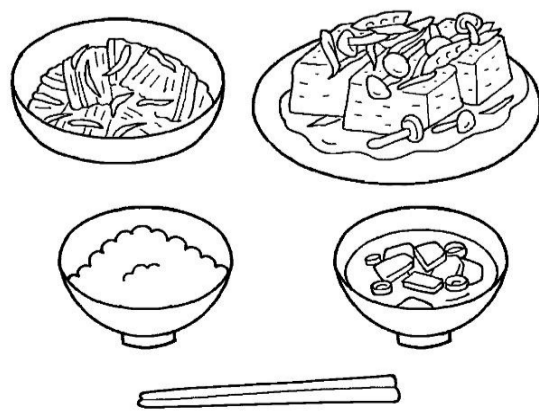
## 受験前日や当日の料理



緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。

## テストだけじゃない！ しっかり食べて抵抗力アップ！

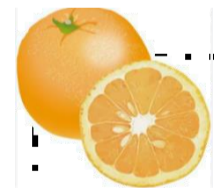
テスト前からかぜなどをひかないように注意するのはもちろんですが、日頃から体調管理に気を配っておくことも大切です。体の抵抗力を高めるため、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物がそろると、バランスがとれます。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。



## 試験前のある夜



エナジードリンクやコーヒーにはカフェインが含まれるので、子どものうちはとらないようにしましょう。また、記憶は睡眠時に整理されます。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。



17日(火)は“生”のみかんを提供します。食物アレルギー等が心配な場合は、事前に家庭でも食べて様子みてください。

## 保護者の方へ

2月分の給食費の引き落としは、**27日(金)**です。

前日までに必ず **残高の確認**をお願いいたします。