

# 給食だより 2月号



●問合せ●  
 秦野市学校給食センター(はだのつ子キッチン)  
 電話番号 0463-86-6525 (直通)



実施日 日 曜	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				備考	本町												
			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群* kcal	2群* 蛋白質 (g)	3群* 脂質 (%)	4群* 塩分 (g)		東	南	北	大	西	南	北						
3月	手巻き寿司 煮方巻 鶏肉のから揚げ 五目寿司 牛乳	恵方巻(五目寿司)(手巻き海苔) 鶏肉のから揚げ さつま汁 牛乳	高野豆腐 鶏ひき肉 鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ牛乳	にんじん 小松菜 しいたけ しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 さつまいも 米油	864	40.8	32.7	3.5	★部分★ 旧暦の大晦日にあたる日です。「鬼は外～福は内～」邪気を払うために豆を巻きます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
4火	コリアムス スパゲティ ミニトマト きな粉揚げパン チキンポトフ 牛乳	きな粉揚げパン スパゲティミニトマトソース チキンポトフ コリアムス 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 きなこ 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム 大根 しめじ	コッパパン グラニュー糖 スパゲティ じゃがいも コリアムス 米油 サラダ油 (米油)	722	24.4	33.0	3.4	節分の次の日は「立春」です。暦の上では春になります。しかしまだ寒い日が続きます。しっかりと食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
5水	豆腐プリンタルト 菜にんにく和え のめ菜巻 ごはん 牛乳	菜にんにくと豚肉のピリ辛丼(ごはん)(貝) ビーフンスープ 豆腐プリンタルト 牛乳	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	菜にんにくに にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが 緑豆もやし	米 片栗粉 ビーフン サラダ油 (米油) 豆腐プリンタルト	816	35.9	24.4	2.0	菜にんにくは秦野の特産品でかながわブランドです。豚肉と一緒にピリ辛に炒めます。ごはんがすすむ味付けです。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
6木	いよかん餅 いかの旨煮 揚げ(2個) 子ぎつね寿司 根菜汁 牛乳	子ぎつね寿司 いかの旨煮揚げ 根菜汁 いよかんゼリー 牛乳	油揚げ 鶏ひき肉 豚肉 いか 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう 大根 長ねぎ いよかんゼリー	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 さといも こんにやく ごま 米油	808	39.4	26.1	2.9	★初午★ 初午は2月最初の午の日で、稲荷神社のお祭りです。秦野では白笹稲荷神社が有名です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
7金	ヤーコン入り ごまマヨサラダ タコライス ごはん 具 野菜のスープ煮 牛乳	タコライス(貝) ヤーコン入りごまマヨサラダ 野菜のスープ煮 牛乳	豚ひき肉 鶏ささみ 鶏肉 牛乳	にんじん ビーマン トマト缶 小松菜 にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ セロリー ホールコーン	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 ヤーコン じゃがいも サラダ油 (米油) ごま マヨネーズ	789	31.8	29.3	3.6	★ふるさと秦野食育DAY★ ヤーコンは秦野市で栽培されている野菜でさつまいものような形をしています。食物繊維が豊富です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
10月	春巻き(2個) 大根の梅おかか和え ごはん 冬野菜の味噌汁 牛乳	ごはん 春巻き 大根の梅おかか和え 冬野菜の味噌汁 牛乳	春巻き 鶏ささみ 花かつお 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん大根 きゅうり 練り梅 白菜 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米 カルシウム強化米 米油 サラダ油 (米油)	834	26.1	17.1	3.1	梅の花は2月に見ごろを迎えます。学問の神様である天神様にゆかりの深い花です。目でも舌でも感じてください。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
12水	えび入り チャーハン 五目中華 スープ 牛乳	えび入りチャーハン 油淋鶏 五目中華スープ 牛乳	むきえび 鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん 小松菜 たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが しいたけ 緑豆もやし	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 はるさめ サラダ油 (米油) 米油 ごま油	765	34.1	34.1	3.9	手洗いや身支度、準備もスムーズにできていると思います。片付けの時に食器の戻し方などにも注目してみましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
13木	ちくわのカラー揚げ(2個) 黒パン さといものクリーム シチュー 牛乳	ちくわのカラー揚げ 黒パン さといものクリームシチュー 牛乳	竹輪 まくろ 油揚げ 鶏肉 牛乳	小松菜 にんじん パセリ大根 玉ねぎ にんにく	黒パン 小麦粉 片栗粉 砂糖 さといも 米油 サラダ油 (米油) バター	758	35.8	31.2	4.3	さといもは秦野市でも冬に多く収穫される芋の1つです。粘り気があるため、皮をむいたり調理するのが難しい芋です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
14金	ハヤシライス ミックス サラダ ハヤシルフ 鶏入ごはん ハヤシルフ 牛乳	ハヤシライス(麦入りごはん)(ルーフ) ミックスサラダ ガトーシヨコラ 牛乳	牛肉 牛乳	にんじん トマトピューレ 玉ねぎ しょうが にんにく クリンピース キャベツ きゅうり	米 おおむぎ じゃがいも マカロニ 砂糖 サラダ油 (米油) ハヤシルフ	869	28.3	25.3	3.4	★バレンタイン★ バレンタインデーは世界中で「恋人たちの日」として知られており、日本ではチョコレートを送ることがあります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
17月	ピピンパ丼 もち麦ごはん 牛乳	ピピンパ丼(もち麦入りごはん)(貝) 白菜と肉団子の中華スープ 牛乳	豚ひき肉 肉だんご 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく 緑豆もやし 長ねぎ しいたけ 白菜 大根 しめじ	米 もち麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) ごま ごま油	701	29.6	25.5	2.8	正しい姿勢で食べることはできていますか？はおおづえをしたり、足をいすにあげて食べるのはマナーとしても悪く、消化にも良くありません。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
18火	所切りキャベツ 白身魚のフライ(2個) フィッシュバーガー サンドパン 牛乳	所切りキャベツ 白身魚のフライ(2個) フィッシュバーガー サンドパン 牛乳	メルルーサ 豚肉 牛乳	にんじん トマト缶 にんにく キャベツ 玉ねぎ セロリー	サンドパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 米油 サラダ油 (米油)	780	36.4	30.1	4.1	今年は夏の猛暑や12月の降水量が少なかったためキャベツの生産量が少なくなっています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
19水	デミグラスハンバーグ(1個) ごはん スコッチ フロス 牛乳	ごはん デミグラスハンバーグ ツナとにんじんのソテー スコッチフロス 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 まくろ 油揚げ 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 カルシウム強化米 パン粉 もち麦 サラダ油 (米油)	840	39.9	29.7	2.8	スコッチフロスはイギリスのスコットランド地方の料理で、本場ではラム肉を使うそうです。あたたまってください☆	1年	×	○	×	×	×	○	×	○	×	×	×	
20木	鶏肉の南蛮漬け 白菜昆布和え ごはん 豚汁 牛乳	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 白菜昆布和え 豚汁 牛乳	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ きざみごぼう 牛乳	赤パプリカ にんじん 小松菜 玉ねぎ 白菜 にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ	米 カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油 サラダ油 (米油)	850	38.9	32.9	2.8	いただきますをする前に一度食器の置き場所を確認しましょう。和食ではごはんが左、汁物を右に置きます。	1年	×	○	×	×	×	○	×	○	×	×	×	×
21金	ぼんかん(1個) キャベツメンチカツ(1個) ごはん ABC スープ 牛乳	ごはん キャベツメンチカツ ABCスープ ぼんかん(1/2カット) 牛乳	ベーコン 牛乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ ぼんかん	米 カルシウム強化米 キャベツメンチカツ マカロニ じゃがいも 米油	703	21.5	25.0	2.7	ぼんかんは1月から2月にかけて食べごろを迎える柑橘類です。甘みと酸味のバランスがよい果物です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25火	ブルーベリーゼリー ごはん ソーテー ブルーベリーゼリー 牛乳	ソフトフランスパン ポークビーンズ ソーテー ブルーベリーゼリー 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく ホールコーン キャベツ さやいんげん トマトピューレ ブルーベリーゼリー	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油)	776	35.1	29.3	3.4	2月といえば節分ですが節分でもく豆は大豆です。大豆はポークビーンズなど洋食でもおいしく食べられます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
26水	キャラメルポテト 五目塩ラーメン 牛乳	五目塩ラーメン(麺)(スープ) キャラメルポテト 牛乳	豚肉 なた豆 牛乳	にんじん なら ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ きくらげ	中華めん さつまいも 砂糖 サラダ油 (米油) ごま油 米油 バター	816	29.1	25.9	2.6	キャラメルポテトはバターで砂糖でキャラメルを手作りし、揚げたさつまいもにかけて仕上げます。	1年	○	×	○	○	×	×	○	×	×	×	×	×

実施日	曜	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				備考	地域								
				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群** (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)		本 野	南	東	北	大 根	南 が 丘	西 沢	鶴 巻	
27	木		ごはん 塩焼 豚肉 牛乳 うま塩キャベツ 肉じゃが 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ グリンピース	米 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	756	42.0	26.0	3.3	2月もあと少し。3月に向けて元気に過ごせるように手洗いをしっかりと行い、バランスよく食事をしましょう。	1年	○	×	○	○	○	○	×	×	
28	金		豚汁 (ごはん) (具) 豆腐の味噌汁 りんご (1/6カット) 牛乳	豚肉 木綿豆腐わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 長ねぎ りんご	米 ビタミン強化米 しらたき 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油)	771	36.2	25.2	2.8	生のりんごを給食センターで衛生的にカットし、提供します。皮にも栄養がたくさん！よく噛んで食べてください。	1年	○	○	○	○	○	○	×	×

※都合により、食材や産地、献立が変更になる場合があります。



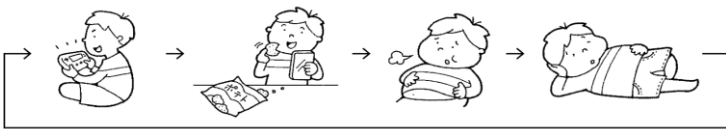
## 2月は…「全国生活習慣病予防月間」です★

節分が過ぎると、暦の上では春になります。まだまだ寒い日が続きますが、梅の花が咲き、春の足音はもうそこまで来ています。今年は全国的にインフルエンザやコロナウイルス、溶連菌などさまざまな感染症が流行しています。手洗いの徹底と規則正しい生活習慣で元気に過ごしましょう。

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠など生活習慣をふりかえて、生活習慣病を予防するためにできることを家族で考えてみましょう。

### 悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜け出しましょう。

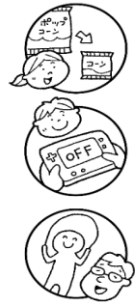
### 家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が不可欠です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

#### できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



## 「Go Fun(ご飯) Week」を行いました！



食育活動の一環で、「Go Fun Week」として1週間、給食に向き合い、より良い給食の時間になるように活動を行いました！昨年度の北中学校に続き、今年度は鶴巻中学校と南中学校で保健委員会さんを中心に、準備や片付け、食べ残しなどさまざまな視点で取り組みました。それぞれの学校の取り組みを紹介します。

### 鶴巻中学校 【10月11日から18日】

鶴巻中学校では「もったいないカード」を作成し、10月11日から18日の1週間で保健委員会を中心にチェックを行い点数化しました。「もったいないカード」では、身支度ができているか、準備を協力してできたか、食器をきちんと片付けられたか、残さず食べられたかを3段階又は2段階でチェックし、1週間で100点満点中何点だったかを、また気づいたことなども記入しました。4日目、5日目になると「エプロンを持ってくる意識が高まった。」「協力して準備が早くなった」「Go Fun Weekが終わった後も食べ残しを機にするようになった」などの様子が見られました。



### 南中学校 【12月2日から9日】

南中学校では実施前の10月15日から18日の1週間で「いただきます」までの準備時間の平均や身支度ができている人の数、給食当番の数などの抜き打ちチェックを行い、スムーズに給食ができていく学級担任へのポイントを聞いて、その結果を「Go Fun Week通信」にまとめ、全校にお知らせしました。その結果を基に、全クラス共通の目標とクラスごとの目標を設定して、1週間取り組みました。取り組んでみて、「いつもより準備がスムーズになり食べ残しが少なくなった」「当番だけではなくクラス全体でやるという意識で取り組んだ」



### 食育の取り組みはほかの学校でも…

**本町中：**「もくもくweek」など、学年で機会を設けて、配膳までの時間や残量をチェック表に記載し見える化するなどの取り組みを行いました。また、縦割りの色別グループで牛乳残量のチェックを行い掲示板に表示しました。

**西 中：**学校保健委員会では夏休みに保健委員会の3年生が給食センターの見学を行い、その様子を映像にして発表を行いました。また、中学校給食の人気献立の4品（ABCスープ、にんじんしりしり、のっぺい汁、鶏肉のねぎ塩焼き）の調理実習をおこないました。

★ほかにも各学校で取り組みを行っています★



### ★節分献立(3日)★

節分は旧暦の大晦日にあたる日です。節分の次の日が立春で暦の上では春になります。季節の変わり目の災いにあわないようにするために豆をまいたり、玄関先にひいらぎの枝にいわしの頭を刺した「ひいらぎいわし」を立てたりする習慣があります。給食では3日(月)に恵方巻を出します。今年の恵方は「西南西」です。

### ★初午献立(6日)★

「初午」は2月の初めての午の日に行われるお稲荷様のお祭りです。京都の伏見稲荷大社をはじめ、全国で行われており、秦野市でも白笹稲荷神社で行われるのが有名です。稲荷神社のついでが「きつね」であることから油揚げや油揚げに酢飯をつめた「いなりずし」がうまれたそうです。給食では油揚げたっぷりの「子ぎつね寿司」にしました。

### 想い

～はだのっ子キッチンより～

2月は節分。暦の上では春になります。春になる嬉しさと花粉の季節が近づいてくる恐怖が入り混じっています。早めに受診したいと思いつながらなかなか病院へ行けておらず…。予防はしっかりしないといけませんね。バランスよく食べて元気に過ごせるようにしたいと思います。

### 保護者の方へ

2月分の給食費の引き落としは、

**27日(木)**です。

※前日までに**残高の確認**をお願いいたします。