

給食だより

平成24年
2月号
川内中学校

生活習慣病に気を付けよう!



生活習慣病は、前は大人に多い病気だったことから、『成人病』と呼ばれていましたが、子供たちにも成人病が増えてきて、その原因が、偏った食事や飲酒、喫煙、運動不足といった生活習慣と深い関わりがあることから、『生活習慣病』と呼ばれるようになりました。

☆☆生活習慣病の予防ポイント☆☆

- ★ 料理は和食・洋食・中華などを組み合わせよう。
- ★ 体に必要なビタミンを補うために野菜、特に緑黄色野菜をたくさん食べよう。
- ★ 食物繊維を含む海藻やいも類も忘れずに食べよう。
- ★ 1日3食、朝、昼、夕と規則正しく食べよう。
- ★ お菓子やジュース、塩分の取りすぎに気を付けよう。
- ★ 運動しよう。

無理なダイエットをしていませんか?

テレビや雑誌などで、いろいろなダイエット法が紹介されていますが、過度な食事制限などのダイエットをすることはおすすめできません。中学生は、成長期のため無理なダイエットは、危険がいっぱいです。たとえば...

- ✦ 貧血
 - ✦ 便秘
 - ✦ 肌荒れ...タンパク質や脂肪が不足して起こる。
 - ✦ 毛深くなる...体温を保つために生える。
 - ✦ 骨粗しょう症...カルシウムが不足する。骨が伸びなくなり、背が伸びない。
 - ✦ 生理不順
- などが起こります。もし、ダイエットをするならば、食事は3食きちんと食べて、お菓子やジュースの量を減らしたりやめてみましょう。そして、適度な運動をしましょう。

徳島市中学校給食予定献立表 平成24年 2月分

徳島市教育委員会

日曜	献立内容	材料名(食品名)						
		血・肉・骨になる		体の調子を整える		働きや力になる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水 二 は 人牛乳 マーボー豆腐 ゆかりづけ	牛肉 豚肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ グリーンピース ゆかり しいたけ にんにく さやいんげん	精白米 強化米 さとう でんぷん	サラダ油 ラー油 ごま油	
2	木 二 は 人牛乳 すきやき 五目厚焼き卵	牛肉 焼き豆腐 五目厚焼き卵	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ はくさい 京ねぎ	精白米 強化米 もちろふ さとう	サラダ油	
3	金 三 は 人牛乳 米粉入り 小型スイート バターパン	打ちこみうどん 小さいの天ぷら アスターソース 節分豆	豚肉 鶏胸肉 赤みそ かまぼこ 白みそ 小さいの天ぷら 節分豆	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう はくさい	パン さとう うどん	バター 生クリーム 油
4	月 三 は 人牛乳 米粉入り 小型パン みかんジャム	ぜんざい スコッチエッグ 海苔サラダ	あずき スコッチエッグ	牛乳 鶏肉 ミックス		きゅうり キャベツ ホールコーン	パン さとう みかんジャム 白玉もち	中華トッピング
5	火 三 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	豚肉とこんにやくのみそ煮 おひたし ハニピーナッツ	豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ 花かつお	牛乳 味噌汁のり	にんじん さやいんげん ほうれん草	こんにやく たけのこ はくさい しょうが	精白米 強化米 さとう	サラダ油 ハニピーナツ
6	水 二 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	ドライカレー コンスープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 ベーコン 卵 とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマトケチャップ	にんにくしょうが たまねぎ クリームコーン	精白米 強化米 でんぷん	サラダ油 カレールウ
7	木 二 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	ちくわのいそべあげ みそけんちん汁	ちくわ 卵 とうふ とり肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 青のり卵 ねぎ	にんじん ねぎ	大根 ごぼう こんにやく	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉	油 サラダ油
8	金 三 は 人牛乳 米粉入り 黒糖パン	ポルシテ ナタデココ入り フルーツミックス	牛肉	牛乳	にんじん ホールのトマト	たまねぎ 黄桃 グリーンピース みかん バイン	パン 黒砂糖 ジャがいも ナタデココ	サラダ油
9	月 三 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	ひじきの炒め煮 タチウオフライ 即席漬け	とり肉 厚揚げ 大豆 タチウオフライ 即席漬け	牛乳 ひじき 塩昆布	にんじん さやいんげん	こんにやく はくさい	精白米 強化米 さとう	油 サラダ油
10	火 三 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	肉じゃが きゅうりの土佐あえ	豚肉 さつまあげ がんもどき 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ レンコン ニンニク しょうが グリーンピース さやいんげん	精白米 強化米 じゃがいも さとう	サラダ油
11	水 二 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	とり肉のねぎソースあえ みそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ ねぎ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	精白米 強化米 さつまいも さとう でんぷん	油 白ごま ごま油
12	木 三 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	親子丼 小松菜とれんこんのごまあえ クリームチーズ	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし れんこん	精白米 強化米 さとう	白ごま
13	金 三 は 人牛乳 米粉入り 小型パン ハングキパン	四うどん かにしゅうまい	豚肉 えび いか かにしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ ハングキパン	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	パン 四うどん類 でんぷん	バター ごま油 サラダ油 ラー油
14	月 三 は 人牛乳 あけパン	ミートソースオムレツ えびとほうれん草のスープ	ミートソースオムレツ えび とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ホールコーン	パン さとう でんぷん	サラダ油 ごま油
15	火 三 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	切り干し大根のたまごじ さばのみそ煮 コーヒーマルク	とり肉 さつまあげ 卵 がんもどき さばのみそ煮	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干し大根 干しいたけ	精白米 強化米 さとう コーヒーマルク	サラダ油
16	水 二 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	カレーライス 和風サラダ 福神漬	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく 福神漬 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも さとう	カレールウ サラダ油 ゆずトッピング
17	木 三 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	全学年給食なし						
18	金 三 は 人牛乳 米粉入り 食パン 減糖ジャム	スバグッティオムレツ フルーツババロア	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ みかん マカラム 黄桃 グリーンピース にんにく バイン	食パン 減糖ジャム スバグッティ	サラダ油 ババロアの黒
19	月 三 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	白身魚カツ ポイル野菜 ヨネーズ そば菜汁	白身魚カツ とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	干しいたけ ホールコーン	精白米 強化米 そば菜	油 マヨネーズ
20	火 三 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	おでん りんご	とり肉 うずら卵 さつまボール がんもどき	牛乳 ひじきのり こんぶ	にんじん	大根 こんにやく りんご	精白米 強化米 じゃがいも さとう	
21	水 二 は 人牛乳 ごは 人牛乳 味噌汁	さわらのすだち風味 豚汁	さわら 豚肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	トマトケチャップ にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく すだち酢 生しいたけ	精白米 強化米 さつまいも さとう でんぷん	油