

給食だより

平成24年
2月号

南部中学校

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		働く力や熱になる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水ご 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 干しいたけ にんにく きゅうりしょうがキャブ	精白米 強化米 さとう でんぶん	サラダ油 ラー油 ごま油	
2	木ご 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	たまねぎ はくさい 京ねぎ	精白米 強化米 もちふ さとう	サラダ油	
3	金 米粉入り 小型スイート バターパン	打ちこみうどん 小いわしの天ぷら ブロッコリー ウスターソース 節分豆	豚肉 油揚げ 赤みそ かまぼこ 白みそ 小いわしの天ぷら 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
6	月 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 海藻サラダ	あずき スコッチエッグ	牛乳 海藻 ミックス	きゅうり キャベツ ホールコーン	きんぴやく こんにやく	パン さとう みかんジャム 白玉もち	中華ドレッシング
7	火 味付けのり	豚肉とこんにやくのみそ煮 おひたし ハニーピーナッツ	豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ 花かつお	牛乳 味付けのり	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 ハニーピーナッツ
8	水(ごはん)	ドライカレー コーンスープ 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 でんぶん	サラダ油 カレールウ
9	木ご は 人牛乳	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 青のり粉	にんじん ねぎ	大根 ごぼう こんにやく	精白米 強化米 でんぶん 小麦粉	油 サラダ油
10	金 米粉入り 黒糖パン	ボルシチ ナタデココ入り フルーツミックス	牛肉	牛乳	にんじん ホールトマト	たまねぎ 黄桃 グリーンピース みかん パイン	パン 黒砂糖 じゃがいも ナタデココ	サラダ油
13	月ご は 人牛乳	ひじきの炒め煮 タチウオフライ 即席漬	とり肉 厚揚げ 大豆 タチウオフライ	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
14	火ご は 人牛乳	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(汁) こんにやく しょうが グリーンピース きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも さとう	サラダ油
15	水ご は 人牛乳	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	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 でんぶん	油 白ごま ごま油
16	木(ごはん)	親子丼 小松菜とれんこんのごまあえ クリームチーズ	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
17	金 米粉入り小型 パン	血うどん 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 ハンパキンパウダー	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	パン 血うどん種 でんぶん	バター ごま油 サラダ油 ラー油
20	月 米粉入り あげパン	ミートピーズオムレツ えびとほうれん草のスープ	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 でんぶん	サラダ油 ごま油
21	火ご は 人牛乳	切り干し大根のたまごとし さばのみそ煮 コーヒーミルク	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 コーヒーミルク	サラダ油
22	水(ごはん)	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 キャブ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも	カレールウ サラダ油 ゆずドレッシング
23	木ご は 人牛乳	豆腐のかわりあげ ケチャップ すまし汁	とうふ 卵 ツナフレーク かまぼこ	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 ひじき	ねぎ にんじん トマトケチャップ	しょうが たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 でんぶん	油
24	金 米粉入り 食パン 減糖ジャム	スパゲッティミートソース フルーツパバロア	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 マヨネーズ 黄桃 グリーンピース にんにく パイン	食パン 減糖ジャム スパゲッティ	サラダ油 パバロアの葉
27	月ご は 人牛乳	白身魚カツ ポイル野菜 マヨネーズ そば米汁	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 そば米	油 マヨネーズ
28	火 ちくわのり	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	油
29	水ご は 人牛乳	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	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 でんぶん	油

パンについては、業務用のパンです。