

日	曜日	こんだてめい	のみもの	学 校 別	エ ネ ル ギ ー g	たん ぱく し つ g	し じ つ g	え ん が ん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
2	月	ごはん キムチなべ はんぺんフライ	牛乳	幼 小 中	564 663 862	22.7 26.7 34.7	20.8 24.5 31.9	0.9 1.2 1.5	ぎゅうにゅう がたにく とろふ はんぺんフライ	にんじん いら にんにく しょうが はくさい たまねぎ えのき ★ねぎ はくさいキムチ	こめ ごまあぶら あぶら
3	火	～せつぶんメニュー～ えだまめごはん いわしのしょうがに つまれじる デザート	牛乳	幼 小 中	515 606 788	21.8 25.6 33.3	13.6 16.0 20.8	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに つまれ あぶらあげ	にんじん えだまめ ★だいこん はくさい えのき ★ねぎ	こめ むぎ とうにゅうプリン
4	水	ごはん マーボーどうふ ナムル	牛乳	幼 小 中	525 618 803	22.1 26.0 33.8	18.0 21.2 27.6	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう がたにく とろふ みそ てんめんじゃん とろばんじゃん	にんじん いら こまつな にんにく しょうが ★ねぎ ほししいたけ もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら
5	木	ロールパン じゃがいもとチーズのオムレツ パンネのソテー やさいスープ	牛乳	幼 小 中	519 610 793	23.3 27.4 35.6	20.7 24.4 31.7	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう じゃがいもとチーズのオムレツ がたにく とりにく	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ	パン あぶら マカロニ じゃがいも
6	金	ごもくやきそば かぼちゃコロッケ はなやさい	牛乳	幼 小 中	495 582 757	22.3 26.2 34.1	19.0 22.4 29.1	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう がたにく えび	にんじん いら ブロッコリー キャベツ たまねぎ もやし かぼちゃコロッケ カリフラワー とうもろこし	めん あぶら オイスターソース イタリアンドレッシング
9	月	ごはん ハヤシシチュー フレンチサラダ	はっ こ う に ゅう	幼 小 中	512 602 783	18.4 21.7 28.2	13.1 15.4 20.0	1.4 1.8 2.3	はっこ う に ゅう がたにく	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう フレンチドレッシング
10	火	ごはん とりのからあげ ブロッコリーおかかあえ とうふのみそしる	牛乳	幼 小 中	521 613 797	24.9 29.3 38.1	16.4 19.3 25.1	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ブロッコリー にんにく しょうが ★ねぎ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ
12	木	ロールパン さといものマカロニグラタン ポトフ	牛乳	幼 小 中	603 709 922	27.5 32.4 42.1	25.8 30.4 39.5	2.0 2.7 3.4	ぎゅうにゅう とりにく チーズ がたにく	にんじん たまねぎ しめじ セロリ いんげん	パン さといも マカロニ あぶら ホワイトソース じゃがいも
13	金	スパゲッティミートソース ハートのコロッケ イタリアンサラダ デザート	牛乳	幼 小 中	536 631 820	19.0 22.3 29.0	22.0 25.9 33.7	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう がたにく ハートのコロッケ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ ガトーショコラ あぶら イタリアンドレッシング
16	月	あげパン(シュガー) ウインナー(幼:1本 小:2本 中:3本) はなやさい ABCマカロニスープ	牛乳	幼 小 中	569 669 870	22.3 26.2 34.1	28.4 33.4 43.4	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ カリフラワー とうもろこし	パン グラニューとう あぶら マカロニ じゃがいも コーンクリームドレッシング
17	火	ごはん ふりかけ にくじゃが のりずあえ	牛乳	幼 小 中	513 604 785	21.7 25.5 33.2	11.8 13.9 18.1	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ふりかけ がたにく ツナフレーク きざみのり	にんじん こまつな たまねぎ こんにやく グリンピース もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう
18	水	スパゲッティナポリタン チキンカツ ビーンズサラダ デザート	牛乳	幼 小 中	507 596 775	24.9 29.3 38.1	18.3 21.5 28.0	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう がたにく チキンカツ だいたい ヨーグルト	にんじん ピーマン たまねぎ トマト えだまめ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう
19	木	ごはん あじつけのり チャプチェ もやしのスープ	牛乳	幼 小 中	512 602 783	20.1 23.7 30.8	14.1 16.6 21.6	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう あじつけのり とりにく	にんじん ピーマン いら にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ	こめ あぶら はるさめ やきにくのたれ ごまあぶら
20	金	チキンカレー かいそうサラダ かたぬきチーズ	牛乳	幼 小 中	564 663 862	23.2 27.3 35.5	17.2 20.2 26.3	2.3 3.1 3.9	ぎゅうにゅう とりにく かいそうサラダ かたぬきチーズ	にんじん にんにく たまねぎ ★だいこん きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう あおじぞドレッシング
24	火	ごはん あつあげとひきにくのもやしいため とりじる	牛乳	幼 小 中	529 622 809	25.5 30.0 39.0	18.5 21.8 28.3	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく とろばんじゃん とうふ あぶらあげ みそ	にんじん にんにく もやし ★ねぎ しょうが ★だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう かたくりこ
25	水	チャーハン あげぎょうざ(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) ぱいたんスープ	牛乳	幼 小 中	506 595 774	19.0 22.4 29.1	18.4 21.7 28.2	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう やきぶた いりたまご ぎょうざ なると	にんじん いら ★ねぎ グリンピース はくさい	こめ あぶら はるさめ ぱいたんスープ
26	木	ごもくうどん やさいかきあげ みかん	牛乳	幼 小 中	553 650 845	20.8 24.5 31.9	13.9 16.4 21.3	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん こまつな ★だいこん ★ねぎ やさいのかきあげ みかん	めん あぶら
27	金	ごはん ハンバーグ やさいのソテー カレーヌードルスープ	牛乳	幼 小 中	542 638 829	21.3 25.0 32.5	16.3 19.2 25.0	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ハンバーグ がたにく	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも スパゲッティ カレーこ

*なお、ぶつしのつごうによりこんだてをいちがへんこうすることがあります。★は、じばさんです。

食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう!



今月の行事 節分

どうして節分に豆をまくの?

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?

SDGsの目標12 責任をもって生産し、消費すること

2月2日から6日まで、給食の残量調査を実施します。

給食の残量も食品ロスの一つです。残食を減らすために、『私たちは何ができるのか?』また、『どうしていけば良いのか?』是非、一緒に考えてみましょう。

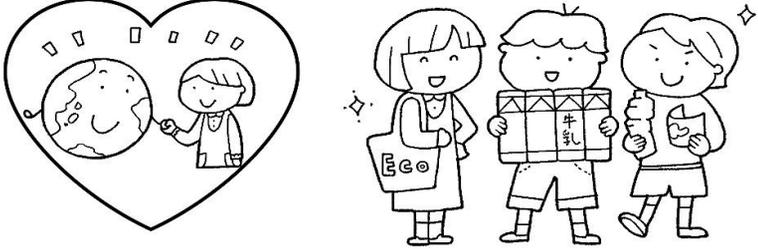


まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを『食品ロス』といいます。食べ残しなどの食品ロスを減らすためには、家庭や学校など、社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

2月 給食だより

持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



1月の給食で使用した物資の産地

物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	清川村	きゅうり	宮崎県
にんじん	千葉県	キャベツ	愛知県
もやし	栃木県	はくさい	茨城県
こまつな・れんこん	茨城県	セロリ	福岡県
ながねぎ	清川村	ハーリック・ゆず	清川村
じゃがいも	北海道	さといも	清川村
たまねぎ	北海道	しめじ・えのきだけ	長野県
ごぼう・にんにく	青森県	みかん	静岡県
しょうが	高知県	豚肉	静岡県・清川村
ピーマン	鹿児島県	鶏肉	静岡県・岩手県
赤・黄パプリカ	大分県	米	栃木県



今日からチャレンジ

ごみを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。**たとえば...**

どうなっているの？ 地球温暖化

地球全体の平均気温が上がっていくことを「地球温暖化」といいます。地球温暖化の主な原因は、人間が二酸化炭素の排出量の多い暮らしをしていることです。節電やごみの削減も二酸化炭素の発生を減らすことにつながります。地球温暖化対策のために、一人ひとりが工夫をしましょう。

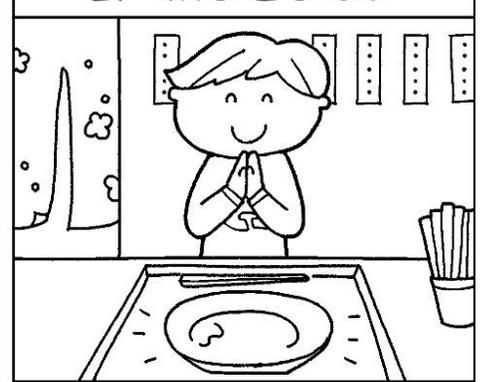


フード・マイレージが高い日本

フード・マイレージとは、食料輸送にともなう環境への影響を示す指標です。食料の輸送量に輸送距離をかけ合わせることで算出できます。また、その数値に二酸化炭素排出係数をかけると、輸送にともなう二酸化炭素排出量を推計できます。日本は大量の輸入食料を長距離輸送しているため二酸化炭素を排出する量も多くなっています。環境負荷を少なくするためには、近くでとれたものを食べる地産地消が重要です。



食べ残しをしない



レジ袋をもらわない



など。

知っておきたい

食育ワード



地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いこと、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。