

# 2月 給食だより



小千谷市学校給食センター

2024年 2月

こんげつ  
今月のめあて

せいかつしゅうかんびょう  
生活習慣病について知ろう!

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が深い病気（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、睡眠などの生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

## とり過ぎ注意！糖分・脂質・塩分

糖分、脂質、塩分はどれも体に必要なものですが、とり過ぎると病気の原因になってしまいます。とり過ぎるとどんな病気にかかりやすくなってしまおうのか、確認していきましょう。



とりすぎに注意

とうぶん  
糖分をとり過ぎると

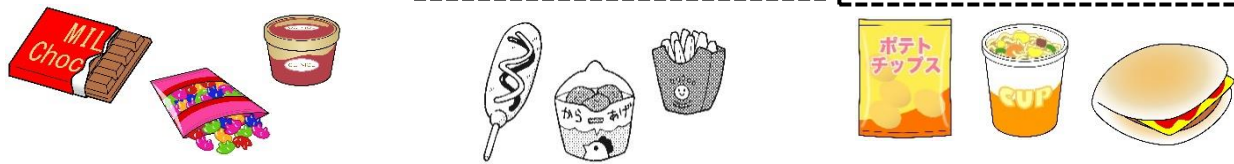
ひまん まねおそ  
肥満を招く恐れがあり、  
とうようびょう しぼうかん  
糖尿病、脂肪肝などにも注意  
が必要。むし歯の原因にも  
なります。

ししつ  
脂質をとり過ぎると

ひまん  
肥満になりやすだけでなく、  
ししつじょうしょう しぼうかん  
脂質異常症や脂肪肝、また  
しょうらい だいちょう  
将来、大腸がんなどになる  
危険が高まります。

えんぶん  
塩分をとり過ぎると

こうけつあつしょう げんいん  
高血圧症の原因になります。  
ほかに 胃がんや脳の血管や  
しんぞう びょうき  
心臓の病気などを引き起こし  
やすくなります。



## 2月は支援学校中学部の作成メニューと中学3年生からのリクエストメニューが登場します！



2月は3年生がリクエストしてくれたメニューが多く登場します。総合支援学校の中学部の皆さんが家庭科で学習したメニューも単品ずつですが、登場します。中学部のみなさんからお手紙をいただきました。

「おいしい給食ありがとうございます。」「トーストがどうしても食べたいです。」「毎日完食しています。」などがありました。中学部の皆さんは、いつも完食して食缶を空にして給食センターへ返してくれます。

月	火	水	木	金
<p>3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。 今年度は中学校の卒業式を3月1日に実施する学校があるため「卒業お祝い給食」を2月29日にしました。</p> <p>9年間食べてきた学校給食を食べる日も残り少なくなりました。 2月は3年生からの最後のリクエストメニューを取り入れました。 学校給食が学校生活の思い出のひとつになればとてもうれしいです。残り少なくなった日々をクラスの仲間と楽しく食べてください。</p>				
			1	2
			和風コーラ スローサラダ クインナー クラム チャウダー 650kcal/29.2g/3.3g 843kcal/37.5g/4.1g 843kcal/37.5g/4.1g	節分豆 スパゲティ いわしの サラダ ごまみそ煮 ごはん チゲ風豚汁 794kcal/33.5g/2.7g
5	6	7	8	9
おかか和え 筑前煮 ごはん カレー 639kcal/23.1g/1.8g 762kcal/27.3g/2.2g 787kcal/27.9g/2.2g	きんぴら 照り焼き ごはん みそ汁 600kcal/26.3g/2.6g 717kcal/31.1g/3.1g 742kcal/31.7g/3.1g	アルビレックス新潟ゼリー ピビンパ其の具 ①肉みそ炒め②野菜ナムル ピビンパ其 (姜ごはん) みそ ワンタン スープ 672kcal/28.6g/2.2g 798kcal/33.7g/2.8g 823kcal/34.3g/2.8g	デコボン 浅漬け しのだ煮 ゆでうどん 682kcal/24.8g/2.9g 785kcal/28.1g/3.5g 785kcal/28.1g/3.5g	片貝中3年リクエスト のりず 和え 鶏のから揚げ わかめ ごはん 豚汁 723kcal/29.0g/3.1g 831kcal/33.7g/3.6g 856kcal/34.3g/3.6g
12	13	14	15	16
建国記念日 2月の「おちやっ子わくわくメニュー」のテーマは「風船一揆」です。小千谷の雪原を舞う「気球」をイメージしたメニューです！	フルーツポンチ 紙コップに盛り付け 三色そぼろ丼 卵入り 白玉汁 757kcal/28.7g/2.0g 872kcal/33.5g/2.4g 897kcal/34.6g/2.4g	チョコクレープ 人参サラダ オムレツ 甘酢あん ごはん すき焼き みそ 風煮 728kcal/24.3g/1.9g 877kcal/27.7g/2.2g 902kcal/28.3g/2.2g	紙袋に入れる ひじきと 大豆のカラフル サラダ はちみつレモン トースト 728kcal/29.5g/3.2g 871kcal/34.6g/4.0g 871kcal/34.6g/4.0g	切干大根の 煮物 鮭の神楽南蛮 みそ焼き ごはん みそ汁 670kcal/25.7g/1.9g 802kcal/30.4g/2.6g 827kcal/31.0g/2.6g
19	20	21	22	23
おちやっ子わくわくメニュー 雪さらし和え 太刀魚の フライ ごはん 気球スープ 635kcal/26.4g/2.1g 787kcal/30.3g/2.8g 812kcal/30.9g/2.8g	いちご 2個 ツナフレンチ サラダ ひよこ豆入り 冬カレーライス 643kcal/22.5g/2.4g 765kcal/26.5g/2.9g 790kcal/27.1g/2.9g	しょうゆ フレンチ さばの みそ煮 ごはん かきたま みそ汁 698kcal/33.5g/2.4g 807kcal/37.0g/2.8g 832kcal/37.6g/2.8g	豆とじゃこの サラダ れんこん ハンバーグ ごはん 和風 ポトフ 749kcal/29.2g/2.8g 900kcal/35.0g/3.1g 925kcal/35.6g/3.1g	天皇誕生日 ↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。
26	27	28	29	
ミルクコービー 東小千谷中3年リクエスト コンコン 磯マヨ和え スナック キムチ チャーハン 678kcal/26.1g/2.5g 799kcal/31.0g/3.1g 824kcal/31.6g/3.1g	2年なし さっぱり おひたし レバーの アチャップ和え ごはん どさんこ スープ 676kcal/25.3g/2.3g 816kcal/29.9g/2.8g 841kcal/29.9g/2.8g	2年なし れんこん たら の サラダ 西京焼き 五目 ごはん 沢煮焼 724kcal/29.9g/2.6g 836kcal/33.7g/3.4g 861kcal/34.3g/3.4g	2年なし お祝いケーキ たくあん 和え ポーク 焼売 2個 醤油ラーメン スープ 767kcal/28.6g/2.9g 881kcal/32.9g/3.7g 881kcal/32.9g/3.7g	この印は総合支援学校 中学部の作成メニューです。