

あなたの「腸」は健康ですか？



腸内環境は全身の健康に深く関わるといわれています。

腸内環境は便の状態を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

～体があたたまる料理を食べよう～ のっぺいじる (茨城県の郷土料理)

2月13日に登場！

のっぺいじるは、日本全国にある郷土料理の1つです。地方によって、「のっぺ」や「ぬっぺ」などよび方がちがったりします。各家庭によってちがいますが、さといもやにんじん、たけのこ、油あげなどが入った、とろみのあるしるものです。

茨城県では、「ぬっぺいじる」と呼ばれることが多く、けっこん式やお正月などのお祝いの時や、おもてなしの料理として伝わっています。また、するめをだしや貝として入れたりもするそうです。

とろみがついていて、しるも残さず食べることができるので、寒い冬には、体がぽかぽかとあたたまりますね。



2月2日に「恵方巻きの具」を出します。酢飯と手巻きのりと一緒に包んで食べます。

節分と行事食

2月3日は節分です。節分は、季節を分ける変わり目のことです。昔から、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年(東北東)を向いて食べるというもの)で、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。



令和6年 2月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		のみのもの	おもなざいりょうめい			調味料	えいようか				
				体をつくるもとなる食品	体のちようしをととのえるもとなる食品	エネルギーのもとなる食品		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g		
1木	はちみつパン	チキンナゲット(2こ) さんしょくサラダ ポークビーンズ	牛乳	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず	キャベツ にんじん とらもろこし 玉ねぎ	パン 油 さとう じゃがいも でん粉 バン粉 小麦粉	コンソメ ケチャップ す塩 こしょう	639	26.7	2.4		
2金	すめし やきのり	たまごやきスティック えほうまきのぐおにたいじじる	牛乳	牛乳 とり肉 たまご やきのり あげボール かまぼこ	にんじん たけのこ しいたけ きゅうり だいこん 長ねぎ	米 油 さとう	しょうゆ 塩 す	582	24.1	3.3		
5月	フラワーロール	タンドリーチキン こまつなサラダ ポトフ	牛乳	牛乳 とり肉 ウィンナー ヨーグルト	ごまつな とらもろこし にんじん キャベツ しめじ	パン 油 さとう じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう す カレー粉 ケチャップ	585	26.3	2.6		
6火		☆さばのみそに だいこんサラダ はくさいわふうスープ	牛乳	牛乳 ぶた肉 さば	だいこん にんじん きゅうり 玉ねぎ はくさい とらもろこし	米 油 さとう	すずくちしょうゆ さとう 塩 みそ こしょう	635	23.2	2.4		
7水	A ☆キムチチャーハン B かんこくふうトックスープ	イカのたつたあげ ニラともやしのナムル	牛乳	牛乳 とり肉 いか ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キムチ もやし なら	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でん粉 トック	すいちみとうがらし 酒 しょうゆ 塩 こしょう みそ	631 644	26.3 25.5	2.2 2.3		
8木	おこめのガトーショコラ	てりやきハンバーグ キャベツのせんぎり トマトスープ	牛乳	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン 豆乳	玉ねぎ キャベツ セロリー にんじん トマト	パン さとう あぶら ごま 米粉 バン粉 じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	649	25.4	2.5		
9金	A かんこくふうトックスープ B ☆キムチチャーハン	とりのからあげ ごぼうサラダ	牛乳	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キムチ もやし なら ごぼう キャベツ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でん粉 トック	すとうがらし しょうゆ 塩 みそ こしょう 酒	694 675	22.7 23.1	2.3 2.2		
13火		マホツケのいちやぼし ひじきサラダ のっぺい汁	牛乳	牛乳 マホツケ ぶた肉 ひじき かいそう あぶらあげ	だいこん にんじん とらもろこし しいたけ たけのこ みつば	米 油 さとう ごま でん粉 さといも	す塩 酒 しょうゆ	588	24.5	2.7		
14水		とうふのにくみそあんつみ わふうサラダ とんでけんちゃん汁	牛乳	牛乳 魚すりみ ぶた肉 とうふ あぶらあげ わかめ	キャベツ にんじん だいこん ごぼう	米 油 さとう さといも でん粉 ごま油	すしょうゆ 塩	616	22.6	2.7		
15木	くろパン	やさいたつぷりキーマカレー ウィンナー(2ほん) かいそうサラダ	牛乳	牛乳 ぶた肉 ウィンナー かいそう	セロリー 玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ ピーマン だいこん とらもろこし トマト	パン 油 さとう ごま 小麦粉 パター じゃがいも	カレー粉 ケチャップ す しょうゆ コンソメ	679	26.0	3.4		
16金		ヤンニョムチキン(2こ) きりほしだいこんサラダ わかめスープ	牛乳	牛乳 とり肉 わかめ	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう 長ねぎ トマト	米 油 さとう ごま油 でん粉	すみりん トマトケチャップ コチュジャン しょうゆ 塩 こしょう	643	24.8	2.6		
19月	☆ツイストココアあげパン	キッシュふうオムレツ おやこまめサラダ やさいたつぷりあつたかスープ	牛乳	牛乳 ぶた肉 たまご だいず ベーコン チーズ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ほうれんそう かぼちゃ プロックリー	パン 油 さとう じゃがいも	す コンソメ 塩 こしょう	659	23.7	3.2		
20火		アジスタミナづけ ◎ピーマンのきんぴら ぐだくさんとじじる	牛乳	牛乳 アジ ちりめんじゃこ とり肉	れんこん にんじん ピーマン だいこん なら	米 油 さとう ごま はるさめ でん粉 ごま油	酒 しょうゆ 塩	588	26.6	2.3		
21水	A ☆やきにくごはん B ごもくスープ	しょうろんぼう(2こ) あおなのサラダ	牛乳	牛乳 ぶた肉 とり肉	ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ しいたけ	米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 じゃがいも バン粉	す塩 こしょう しょうゆ コチュジャン 酒	708 633	23.5 24.4	2.0 2.4		
22木	ポットちゅうかめん	☆みそラーメン はるまき こんにやくサラダ	牛乳	牛乳 ぶた肉 なたも わかめ	もやし ちんげんさい とらもろこし 長ねぎ きゅうり にんじん	ちゅうかめん 小麦粉 ごま さとう 油 りごま油	塩 こしょう しょうゆ す トハンジャン みそ	682	23.3	3.7		
26月	ライスボール	◎ぜっぴんみそマヨどり プロックリーのサラダ はくさいのクリームスープ	みかん ジュース	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン スキムミルク	プロックリー とらもろこし パブリカ にんじん 玉ねぎ はくさい みかん	パン 油 さとう 小麦粉 マヨネーズ	す コンソメ 塩 こしょう みりん みそ	588	24.2	2.5		
27火		とうふハンバーグ やさいのあまずあえ ☆とんじる	牛乳	牛乳 ぶた肉 とうふ あぶらあげ とり肉	きゅうり だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ	米 油 さとう じゃがいも	す みそ しょうゆ 塩	644	25.2	2.2		
28水	A ごもくスープ B ☆やきにくごはん	かつおごまふうみフライ ゆかりあえ	牛乳	牛乳 ぶた肉 かつお	にんじん 長ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 ごま 油 さとう 小麦粉 バン粉 じゃがいも ごま油	す塩 こしょう しょうゆ コチュジャン 酒	625 642	26.0 22.9	2.0 1.6		
29木	ソフトフランス ブルーベリージャム	ミートボール(2こ) コーンサラダ やさいスープ	牛乳	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	とらもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし	パン 油 さとう ごま じゃがいも バン粉	コンソメ す しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ	593	24.3	3.0		
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。								へいきんえいようか		636	24.6	2.5

★給食センターで調理する混ぜご飯 ☺ などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。

《A校・B校区分》 A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

◎学校給食のメニュー作りにチャレンジ！

- 20日 ピーマンのきんぴら ... 塚越小学校4-2 寺内 昂 さん
さの いろは
- 26日 ぜっぴんみそマヨどり ... 東中学校3-2 佐野 栞 さん

たくさんのご応募、
ありがとうございました！



☆卒業生のリクエスト給食&人気投票

10月に、6年生のみなさんに、アンケートを行いました。
リクエストの多かった献立(☆マーク)は、1月～3月の献立に
取り入れていきますので、お楽しみに！