

2月 給食だより

令和2年1月31日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

今月の給食目標

給食を楽しい会食にしよう

今年度も残りわずかになりました。みんなと
会話をして楽しい食事の時間を過ごしましょう。



寒い時期は、朝起きるのが苦手だという人もいるのではないのでしょうか。
生活リズムを整えるためには、早寝・早起きをして、決まった時間に1日3回食事をとることが
大切です。今月は朝食の大切さについて考えてみましょう。

朝日と朝ごはんがもたらす良い効果とは？



朝ごはんを・・・



体温up!

私たちの体には、脳・肝臓・小腸などにそれぞれ時計遺伝子という
ものがあります。

「朝日を浴びること」や「朝ごはんを食べること」は、時計遺伝
子を刺激し、体内リズムを調整します。

体調を整えるために、毎日、早起きをして朝日を浴び、朝ごはん
をしっかり食べましょう。

朝ごはんでは体内時計をコントロールするには？

◆ 食べる時間 ◆

朝ごはんは、毎日、規則正しく
同じ時間帯に食べましょう。
同じ時間帯に繰り返し食事をと
ることが刺激となって、内臓
にある時計遺伝子を調整してい
ます。



◆ 食べる内容 ◆

ごはんやパンなどの主食
だけの朝ごはんでは、栄養
のバランスが偏ってしま
います。主菜・副菜・汁物な
どと一緒に食べてバランス
のよい充実した朝ごはんをとり
ましょう。



夜更かしは朝ごはん欠食のもと

夜遅くまで起きている人は、夕食後に何か食べてしまった
り、睡眠時間が足りなかったりして、翌朝、空腹感がなく、
朝ごはんをしっかりと食べられなくなる心配があります。

朝ごはんをおいしく食べられるように、寝る時間にも気を
付けましょう。



おなかがすいた
から、寝る前だけど
何か食べようかな。

もう朝だ！時間が
ないし、おなかもすい
てないから、食べず
に出かけよう。



早寝・早起き・朝ごはん で

生活リズムを整えましょう！

2月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
3 ・ごはん ・焼き肉炒め ・いわしのつみれ汁 ・節分豆 小学校3・4年なし	4 ・厚揚げのカレー ・そばろ井 ・白菜の味噌汁 小学校3・4年なし	5 ・ごはん ・卵焼き ・ピリ辛こんにゃく ・根菜の呉汁 園児, 小学校1・2年なし	6 ・パイパンパン ・じゃがいもと ウインナーのソテー ・鶏肉ときのこの 米粉シチュー 園児, 小学校1・2年なし	7 ・ごはん ・かれのい竜田揚げ ・アスパラ菜のおひたし ・鶏ごぼう汁 小学校3・4年なし
熱 838 た 35.6 脂 26.1	熱 814 た 30.1 脂 26.2	熱 734 た 29.1 脂 20.1	熱 852 た 30.6 脂 31.1	熱 764 た 32.7 脂 20.1
ごはん・砂糖・油・片栗粉	ごはん・油・砂糖・じゃがいも	ごはん・油・砂糖・さといも	パン・じゃがいも・マカロニ	ごはん・じゃがいも・油
豚肉・いわし・大豆・牛乳	鶏肉・厚揚げ・油揚げ・牛乳	卵・豚肉・豆腐・大豆・牛乳	ウインナー・鶏肉・牛乳	かれのい・鶏肉・豆腐・牛乳
たまねぎ・にんじん・だいこん 枝豆・ごぼう・はくさい・ねぎ	にんじん・たまねぎ・しょうが 小松菜・はくさい・ねぎ	にんじん・いんげん・だいこん れんこん・はくさい・ねぎ	たまねぎ・にんじん・しめじ エリンギ・にんにく・パセリ	アスパラ菜・にんじん・もやし ごぼう・だいこん・しめじ
10 ・かみかみ丼 ・どさんこ汁 幼稚園なし	11 建国記念の日 	12 ・ごはん ・鯖の味噌煮 ・ひじきの炒り煮 ・けんちん汁 園児なし	13 ・ごはん ・鉄火味噌 ・ゆかりあえ ・すき焼き煮 幼稚園ばら組・もり組なし	14 ・チキンカレー ライス ・ビーンズサラダ 小学校3・4年なし
熱 756 た 32.1 脂 17.6	熱 826 た 31.5 脂 27.5	熱 771 た 29.2 脂 20.8	熱 863 た 27.2 脂 29.0	
ごはん・ごま・油・じゃがいも	ごはん・油・じゃがいも	ごはん・油・砂糖・ふ	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	
豚肉・さつまいも・鮭・牛乳	さば・さつまいも・鶏肉・牛乳	大豆・豚肉・豆腐・牛乳	鶏肉・大豆・チーズ・牛乳	
にんじん・ごぼう・たまねぎ ピーマン・だいこん・コーン	きぬさや・だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ	きゅうり・にんじん・もやし はくさい・ねぎ・しゅんぎく	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・コーン・しょうが	
17 ・ごはん ・鶏肉のハーブ焼き ・アスパラ菜の和風 ドレッシングサラダ ・もずくスープ 幼稚園なし	18 ・ごはん ・納豆 ・煮菜 ・白菜味噌鍋 小学校5・6年なし	19 ・ごはん ・レバーとポテトの ごまがらめ ・豆乳仕立ての和風汁 園児なし	20 ・きなこ米粉揚げパン ・ツナ海藻サラダ ・肉団子と白菜の スープ 幼稚園ばら組・もり組なし	21 ・ごはん ・あじの塩麹焼き ・うの花炒り ・かきたま味噌汁 幼稚園ばら組・もり組なし
熱 751 た 29.6 脂 27.7	熱 808 た 37.1 脂 25.2	熱 843 た 31.0 脂 27.8	熱 783 た 31.4 脂 32.4	
ごはん・油・砂糖	ごはん・油・砂糖	ごはん・油・じゃがいも・ごま	パン・油	
鶏肉・ベーコン・豆腐・牛乳	納豆・豚肉・豆腐・牛乳	豚レバー・鶏肉・厚揚げ・牛乳	きなこ・ツナ・鶏肉・牛乳	
アスパラ菜・キャベツ・もやし えのきたけ・にんじん・ねぎ	体菜・にんじん・はくさい しめじ・しゅんぎく・ねぎ	はくさい・にんじん・ねぎ しょうが	キャベツ・もやし・コーン はくさい・にんじん・たまねぎ	
24 振替休日 	25 ・中華めん ・塩ラーメンスープ ・じゃがチーズ 園児なし	26 ・ごはん ・ぶりと大根のうま煮 ・豆腐ときのこの和風汁 園児なし	27 ・チンジャオ ロース井 ・中華風コーンスープ 幼稚園ばら組・もり組なし	28 ・わかめごはん ・鶏肉のから揚げ ・のり酢あえ ・豚汁 幼稚園ばら組・もり組なし
熱 785 た 29.7 脂 21.9	熱 794 た 29.7 脂 25.6	熱 753 た 30.3 脂 22.0	熱 885 た 35.5 脂 32.3	
中華めん・油・じゃがいも	ごはん・油・砂糖・片栗粉	ごはん・油・片栗粉・砂糖	ごはん・油・じゃがいも	
豚肉・ベーコン・チーズ・牛乳	ぶり・豆腐・豚肉・牛乳	豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳	鶏肉・ツナ・豚肉・豆腐・牛乳	
にんじん・きくらげ・キャベツ もやし・にら・たまねぎ	だいこん・にんじん・きぬさや はくさい・しめじ・えのきたけ	にんじん・たまねぎ・ピーマン コーン・はくさい・もやし	ほうれんそう・もやし・ねぎ にんじん・ごぼう・だいこん	

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)

2月3日は節分です

節分にちなみ、今月の給食には、
豆や大豆加工食品が多く
登場します。



中学校3年生の卒業リクエスト料理が登場します

中学校給食委員会の皆さんが、中学校3年生から
好きな料理のリクエストを募集してくれました。
その結果、人気の高かった料理が2月の給食に
登場します。(太字で表示)

