

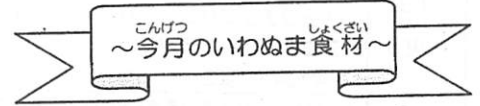


平成29年度2月号
岩沼市立岩沼西小学校

2月の給食目標

楽しくなごやかな食事をしましょう

- 給食は、静かに、楽しい雰囲気ですべていますか？
- 口に食べものを入れたまま話をしていませんか？
- 一緒に食べている人を嫌な気持ちにさせるような会話や、しぐさをしていませんか？ 食事のマナーに気を付けましょう。



こめこパン みそ
こまつな はくさい



* 放射能測定について *

本校は、1月22・23日の給食について検査をしました。いずれも不検出との結果が出ています。

測定結果は、岩沼市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

食事のマナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズにするため、周りの人に不愉快な思いをさせないという2つの意味があります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

～お知らせ～

平成30年2月1日より、岩沼西小学校の給食調理業務委託が開始となります。それに伴い、調理員の守家祥子さんが岩沼小学校へ、高橋雄美さんが玉浦小学校への異動、鈴木華澄さんが退職となりました。これまで、西小学校の子どもたちのために、毎日一生懸命、給食を作っていただきました。本当にありがとうございました。



2月のよていこんだてひょう

岩沼市立岩沼西小学校

日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (kcal) (g)	脂質・塩分 (g) (g)
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
(曜)	牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーとなる				
		おもにからだをつくる				
		おもにからだのちょうしきをととのえる				
2/1 (木)	レーズンパン ポークシューマイ チョレギサラダ すきうどん	パン さとう うどん こまあぶら こま	牛乳 わかめ シューマイ のり	レーズン にんじん キャベツ はくさい えのきたけ	671	23.4
2 (金)	☆せつぶんメニュー☆ ごはん さけのソテーレモンソース ぶたにくとだいこんのもの みそしる みそだいず	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく さけ だいず みそ	レモン たまねぎ にんじん しょうが こまつな だいこん	655	25.8
5 (月)	ごはん ハヤシライス ひじきサラダ フルーツポンチ	ごはん じゃがいも バター しらたま さとう	牛乳 ひじき ぶたにく いんげんまめ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト みかん バイン	707	24.0
6 (火)	いわぬまのこめこパン カレーコロッケ イタリアンサラダ ふゆやさいのスープ	パン コロッケ あぶら マカロニ マヨネーズ	牛乳 ぶたにく	コーン にんじん レモン キャベツ だいこん かぶ はくさい しょうが	645	21.6
7 (水)	ごはん あじのコリアンやき ナムル はるさめスープ	ごはん さとう こま さいか はるさめ	牛乳 あじ さいか だいず みそ とうふ	こまつな にんじん はくさい もやし ねぎ	548	21.3
8 (木)	ココアパン ベーコンエッグ だいこんのサラダ スープバゲティ	パン さとう じゃがいも バター オリーブオイル ス/バゲティ	牛乳 たまご ベーコン とりにく チーズ 生クリーム	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム こまつな	725	28.4
9 (金)	にしよそぼろどん ゆかりあえ なめこじる	ごはん さとう あぶら	牛乳 たまご とりにく みそ とうふ	しょうが はくさい みつば なめこ かぶ ゆかり ねぎ	577	23.4

※ はしは、毎日洗って持ってきてきましょう。こんだては変更になる場合があります。

日 (曜)	こ ん だ て め い 牛乳は毎日つきます	おもなしよくひんとはたらき			エネルギー・たんぱく質 (Kcal) (g)	脂質・塩分
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
13 (火)	★ バレンタインデーメニュー ★ チョコチップパン ハートのコロック フロッコリーサラダ ふわふわたまごのスープ	パン さとう あぶら コロック エッグフリーマヨネーズ パンこ	牛乳 ベーコン たまご	フロッコリー コーン にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	595	19.3
14 (水)	★2月おたんじょうび&6-1リクエストメニュー★ わかめごはん とりにくレモンソース かみかみサラダ とんじる ゆきみだいふく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	牛乳 とりにく さきいか ふたにく とうふ みそ ゆきみだいふく	レモン にんじん だいこん きゅうり もやし はくさい ねぎ しめじ ごぼう こんにゃく	714	28.1
15 (木)	★6-3リクエストメニュー★ きなこあげパン にくだんご(2こ) ABCスープ ヨーグルト	パン さとう あぶら マカロニ	牛乳 きなこ にくだんご ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	694	24.9
16 (金)	ごはん たらのマヨネーズやき いわぬまさんこまつなごまあえ いわぬまさんはくさいのみそしる	ごはん パンこ エッグフリーマヨネーズ ごま さとう	牛乳 たら とうふ わかめ みそ	パセリ ねぎ はくさい	569	22.1
19 (月)	ごはん ほっけしおやき カレーにくじゃが みそしる	ごはん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ ほっけ	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん こまつな	567	23.7
20 (火)	ミルクパン オムレツ ポテナサラダ わかめとはくさいのスープ	パン さとう じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	牛乳 たまご いんげんまめ ハム チーズ わかめ	にんじん コーン たまねぎ はくさい	584	21.4
21 (水)	ごはん やきにく マカロニサラダ みそしる	ごはん あぶら さとう マカロニ エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	牛乳 ハム みそ ふたにく とうふ	りんご にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	673	23.9
22 (木)	ソフトパン とりにくのオーロラソース きのこのガーリックソテー コーンシチュー	パン かたくりこ あぶら さとう オリブオイル バター	牛乳 とりにく みそ 生クリーム	たまねぎ しめじ エリンギ えのき パセリ コーン にんじん	645	29.5
23 (金)	ごはん ふたにくとかぼちゃのもの はるさめサラダ かきたまスープ	ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	牛乳 ふたにく ハム わかめ みそ たまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ えのき	542	18.4
26 (月)	みやぎけんさんあぶらふどん うーめんじる <small>あぶらふどんのぐを ごはんにのせて たべよう!</small> いわぬまさんはくさいとこまつなのおかかあえ	ごはん あぶら さとう ごま さとう うーめん	牛乳 あぶらふ ふたにく たまご かつおぶし とりにく	ねぎ たまねぎ こまつな はくさい にんじん しいたけ	598	21.5
27 (火)	★6-2リクエストメニュー★ メロンパン わふうおろしハンバーグ わかめのピリカラサラダ みそラーメン	パン ごまあぶら さとう ラーメン	牛乳 ハンバーグ ふたにく わかめ みそ	だいこん こまつな もやし にんじん ねぎ メンマ コーン	688	27.5
28 (水)	ごはん チキンカレー ハムマリネサラダ フルーチェ	ごはん じゃがいも あぶら バター	牛乳 とりにく ハム	にんじん たまねぎ いちご キャベツ きゅうり レモン トマト しょうが	658	20.6

※ はしは、毎日洗って持てきましょう。献立は変更になる場合があります。

インフルエンザが
ばやっています!!

☆体調が悪い時の食事例☆

●熱がある時●

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されているので、すぐに補給します。

例：雑炊、煮込みうどん、スープ、果物など

●下痢の時●

体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分とミネラルを補給します。また、消化のよいものを心がけましょう。

例：おかゆ、煮込みうどん、豆腐料理、スープなど

風邪予防の基本は、うがい・手洗いと、十分な栄養と睡眠をとることです。風邪やインフルエンザにかかってしまった場合は、水分をしっかりとって消化のよいものを食べるようにします。

●のどの痛み・せきがひどい時●

口当たりやのどごしの良い食品にします。

カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるように気を付けましょう。

例：茶わん蒸し、ゼリー寄せ、アイスクリームなど