



# 平成29年度2月分中学校給食献立表



岸和田市教育委員会  
岸和田市学校給食会

2月4日は、立春です。暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。

しかし、風邪やインフルエンザがまだまだ流行しやすい時季です。風邪の予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事で免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外出時の「マスク着用」や外から帰ってきた時の「手洗い・うがい」も忘れずに行いましょう。

《食べてがんばれ！中学3年生》

進路決定に向けて忙しい毎日を送っていることと思います。がんばっているみなさんに、ベストな状態で力を発揮できるように食生活面からのアドバイスです。「必食！朝ごはん」「励行！手洗い」「食べて勝つ！野菜・果物」、野菜や果物はストレスと闘うために大切なビタミン類が豊富です。これらを心がけて体調を万全に！Fight！

今月の青ねぎ・みつば・春菊は大阪府内産を使用します。

月		火		水		木		金									
5	●【牛乳】	6	●【牛乳】	7	●【牛乳】	8	●【牛乳】	9	●【牛乳】								
12	●【牛乳】	13	●【牛乳】	14	●【牛乳】	15	●【牛乳】	16	●【牛乳】								
19	●【牛乳】	20	●【牛乳】	21	●【飲むヨーグルト】	22	●【牛乳】	23	●【牛乳】								
26	●【牛乳】	27	●【牛乳】	28	●【牛乳】	<div data-bbox="1260 2285 2037 2819" data-label="Complex-Block"> <p>◇ 年間目標 ◇ 感謝の気持ちで、協力して 楽しい給食時間にしよう</p> <p>◇ 月間目標 ◇ 給食時間の過ごし方(楽しい工夫)を考えよう</p> <p><b>2月3日(土)は節分です!</b> 今年の方角は <b>南南東!</b></p> <p>※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。 ※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用したものです。</p> <table border="1"> <tr> <td>文部科学省 摂取基準</td> <td>今月の平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>820 811</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>25~40 32.7</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>25~30 26.7</td> </tr> </table> </div>				文部科学省 摂取基準	今月の平均	エネルギー (キロカロリー)	820 811	たんぱく質 (グラム)	25~40 32.7	脂質 (パーセント)	25~30 26.7
文部科学省 摂取基準	今月の平均																
エネルギー (キロカロリー)	820 811																
たんぱく質 (グラム)	25~40 32.7																
脂質 (パーセント)	25~30 26.7																
5	●【牛乳】	6	●【牛乳】	7	●【牛乳】	8	●【牛乳】	9	●【牛乳】								
12	●【牛乳】	13	●【牛乳】	14	●【牛乳】	15	●【牛乳】	16	●【牛乳】								
19	●【牛乳】	20	●【牛乳】	21	●【飲むヨーグルト】	22	●【牛乳】	23	●【牛乳】								
26	●【牛乳】	27	●【牛乳】	28	●【牛乳】	<div data-bbox="1260 2285 2037 2819" data-label="Complex-Block"> <p>◇ 年間目標 ◇ 感謝の気持ちで、協力して 楽しい給食時間にしよう</p> <p>◇ 月間目標 ◇ 給食時間の過ごし方(楽しい工夫)を考えよう</p> <p><b>2月3日(土)は節分です!</b> 今年の方角は <b>南南東!</b></p> <p>※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。 ※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用したものです。</p> <table border="1"> <tr> <td>文部科学省 摂取基準</td> <td>今月の平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>820 811</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>25~40 32.7</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>25~30 26.7</td> </tr> </table> </div>				文部科学省 摂取基準	今月の平均	エネルギー (キロカロリー)	820 811	たんぱく質 (グラム)	25~40 32.7	脂質 (パーセント)	25~30 26.7
文部科学省 摂取基準	今月の平均																
エネルギー (キロカロリー)	820 811																
たんぱく質 (グラム)	25~40 32.7																
脂質 (パーセント)	25~30 26.7																