



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値ギ- (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
節分献立 3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		743 25.9
	だいずわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ	わかめ・だいず		
	いわしのかばやき	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	いわし		
	ごまあえ	さとう・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 23.4
	マーボーはくさいどん(ごはん)	こめ・むぎ		はくさい・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん	
	マーボーはくさいどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ・だいず・とうふ		
	ワンタンスープ	ワンタン・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 21.0
	しよくパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	いちごジャム	さとう		いちご	
	じゃがいもとウインナーのトマトに	じゃがいも・バター・こむぎこ	とりにく・ウインナー	にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう・あぶら・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 21.2
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	キムチ(はくさい)・たまねぎ・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな	
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご		
	みそしる		みそ・なまあげ・わかめ	はくさい・はねぎ	
	みかんゼリー	さとう		みかん	
10日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 27.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	パンこ・マヨネーズ	さけ	パセリ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 20.7
	むぎごはん	こめ・むぎ		こまつな	
	だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	とりにく	だいこん・にんじん・グリーンピース	
	かきたまみそしる		みそ・たまご・わかめ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
	くだもの			いよかん	
13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	がんものにつけ	さとう	かんもどき		
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
	とんじる	こんにやく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
ミルクプリン	プリンのもと	スキムミルク・ぎゅうにゅう			
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 25.1
	ツナごはん	こめ・むぎ・あぶら	ツナ		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	だいこん・こまつな	
	かこうこざかな	さとう・ごま	いわし		



節分

節分は立春の前日(1月29日)で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

* 17日から28日は、裏面をみてください。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 22.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみハンバーグ	さとう・パンこ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・トマト・たけのこ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・にんじん・コーン・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 24.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	やしししゃも		しししゃも		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう・	あぶらあげ・さつまあげ・くきわかめ	きりぼしだいこん・ほししいたけ	
おしるこ	さとう・しらたまだんご	あずき			
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683 28.4
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	あぶら・こむぎこ・バター	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	トマト・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ポテまめサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ハム	きゅうり	
ふるさと給食 20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671 19.8
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら・こんにやく・ごま	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ・なまあげ	こまつな	
21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 21.9
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルー)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・こなチーズ・スキムミルク	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら・こんにやく・ごま	ハム・ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
くだもの			いちご		
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672 22.1
	たきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	やきつくね	あぶら・でんぷん・さとう	とりにく	キャベツ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ		
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 27.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	さとう・ごま・ごまあぶら	さば	にんにく・しょうが・にら	
	キャベツソテー	あぶら		キャベツ	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	はねぎ	
くだもの			いちご		
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん	あぶら・こんにやく・さとう	ぶたにく	こまつな・にんじん・たまねぎ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ・わかめ	はくさい・はねぎ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	いわし			
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 21.0
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	ぎょうざ	こむぎこ・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ・しょうが・にんにく	
	ナムル	ごま・ごまあぶら		ほうれんそう・キャベツ	
わかめスープ	ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・もやし		

～お茶の良さを見直そう「カテキン編」～



静岡県の特産品である、お茶。

みなさんは、お茶についてどんな事を知っていますか？

これから1年間、西小学校ではお茶の良さを見直す取り組みをしていきます。

献立表でも時々、お茶の良さを伝えていけたらと思っています。

今回はお茶に含まれる成分「カテキン」についてです。

カテキンとは??

お茶の渋味のもとで、お茶にしか含まれない成分だといわれています。

この「カテキン」は、みなさんの体の中で、

いろいろなパワーを発揮してくれます！



カテキンパワー① インフルエンザ菌をやっつける！

お茶でうがいをするのは効果的だといわれています。



カテキンパワー② 肥満の予防やダイエットに効果的。

体脂肪を減らしたり、食べた脂質や糖質を消費しやすくする効果があるといわれています。



カテキンパワー③ 虫歯の予防。

虫歯菌をやっつけるはたらきもあります。



カテキンパワー④ その他...

がんなどの病気の予防や美肌効果、0-157などの食中毒菌予防に有効といわれています。

