



2 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

30年度	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
2/1 (金)	ごはん	サバしょうゆやき ゆばおひたし	○	サバ ゆば 大豆	米 麦	小松菜 人参 きゃべつ しめじ 大根 白菜 長ねぎ 干しいたけ	577 750	25.9 34.0	18.5 22.8
2/4 (月)	2月 うまれのみなさん おめでとございます		○	ごはん	からあげ ナムル とうふスープ	ぎゅうにゅう カップでヤクルト	607 784	23.6 30.5	18.6 23.2
2/5 (火)	しょくぱん ハチミツ マーガリン	イカフライ カレーじる レモンサラダ パイ	○	イカ ハム 鶏肉 なると	食パン はちみつ 油 マーガリン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	人参 きゅうり コーン 白菜 レタス 玉ねぎ パイン 干しいたけ	615 808	25.9 34.3	20.6 26.1
2/6 (水)	ごはん	マーボードウフ ツナサラダ	○	豚肉 ツナ わかめ とうふ	米 麦 油 片栗粉 ごま油 さとう 焼売の皮	人参 長ねぎ たけのこ ショウガ 干しいたけ にら もやし 小松菜	711 958	28.5 38.1	28.4 37.2
2/7 (木)	もちいなり うどん	ちくわのいそべあげ ゴマネーズ	○	鶏肉 ちくわ 青のり かまぼこ 油揚げ	うどんもち 小麦粉 ゴマ マヨネーズ 油 ぶどうゼリー	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ きゅうり きゃべつ	679 887	28.3 37.2	21.8 27.9
2/8 (金)	ごはん	ブリかいせんやき やさしいため	○	ブリ 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 油 じゃがいも	人参 もやし きゃべつ ピーマン 小松菜 長ねぎ	609 808	26.0 34.3	21.9 27.8
2/12 (火)	カレーライス ひじきサラダ	ヨーグルト	○	豚肉 かまぼこ ひじき ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース きゅうり きゃべつ ほうれん草	651 849	20.8 26.5	19.9 25.0
2/13 (水)	ごはん	サバみそに おひたし	○	サバ 油揚げ わかめ みそ	米 麦 さとう	人参 ほうれん草 白菜 もやし 長ねぎ ショウガ 干しいたけ 切干大根	578 769	25.5 33.7	19.8 24.9
2/14 (木)	ごはん	エビカツ フレンチサラダ	○	エビ ハム チーズ ベーコン 豆ミックス	米 麦 油 小麦粉 パン粉 チョコプリン ドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 大根 しめじ 小松菜	671 879	28.3 37.6	20.6 25.9
2/18 (月)	ごはん	いわしのうめに やさいたまごやき アーモンドあえ	○	いわし たまご かまぼこ 厚揚げ アーモンド みそ	米 麦 さとう 里芋 こんにゃく	人参 もやし ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ	635 848	32.0 43.4	21.1 26.8
2/19 (火)	メロンパン	コロッケ ほうれんそうソテー	○	ベーコン 豚肉 とうふ ヨーグルト	メロンパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ほうれん草 人参 玉ねぎ きゃべつ コーン しめじ もやし 長ねぎ	610 729	20.0 23.8	25.7 30.7
2/20 (水)	ごはん	はっぼうさい はるまき	○	豚肉 イカ エビ タコ なると ハム	米 麦 油 片栗粉 はるまき ごま油 プリン	人参 たけのこ ほうれん草 白菜 干しいたけ もやし 小松菜 切干大根	717 927	21.3 27.6	22.7 28.3
2/21 (木)	ごはん	チーズハンバーグ ミックスポテト	○	豚肉 チーズ ベーコン たまご かにかまぼこ	米 麦 じゃがいも バター	人参 コーン にら しめじ もやし トマト 玉ねぎ	627 835	22.7 29.5	23.3 30.2
2/22 (金)	イカたらこ スパゲティ	エビグラタン わかめサラダ	○	イカ たらこ エビ わかめ ツナ ベーコン	スパゲティ バター 油 じゃがいも ホワイトソース	しめじ 玉ねぎ しそ コーン ピーマン きゃべつ きゅうり ほうれん草 豆もやし	708	31.6	25.8
2/25 (月)	中学部3年生リクエストこんだて		○	ごはん	エビチリふう えだまめおひたし わかめスープ	ぎゅうにゅう イチゴタルト	650 825	31.5 41.9	17.1 18.7
2/26 (火)	ごはん	シャケのしおやき からしあえ	○	サケ 油揚げ みそ ヨーグルト	米 麦 さとう 里芋	人参 白菜 ほうれん草 大根 長ねぎ 小松菜	625 796	26.5 33.9	18.4 22.2
2/27 (水)	ごはん	イカたつたあげ ブロッコリーサラダ	○	イカ ちくわ ツナ チーズ	米 麦 油 片栗粉 ウェーブワントン ゴマドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ ブロッコリー ほうれん草 長ねぎ もやし ショウガ	568 753	26.5 35.3	15.4 18.9
2/28 (木)	ミルクロール ホイップハニー	マスタードやき アーモンドサラダ	○	鶏肉 とうふ 牛乳 アーモンド ベーコン	ミルクロール さとう ホイップハニー クリームコンフェ	人参 玉ねぎ コーン 白菜 しめじ きゅうり きゃべつ	603 765	26.1 33.8	22.2 27.0

	エネルギー	たんぱく質	脂質
基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	628	25.8	21.0
中学部・高等部	815	33.7	26.1
中学・高等部 塩分	3.2	小学部 塩分	2.3



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など





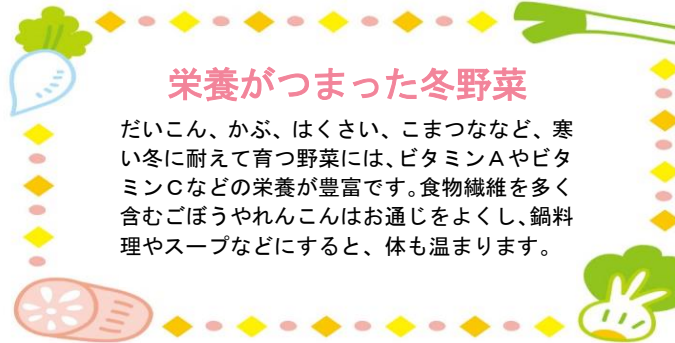
平成 31 年 2 月
千葉大学教育学部附属特別支援学校

暦の上では、春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。高等部ではインフルエンザにかかってしまった生徒がたくさんいました。他学部でもインフルエンザや風邪などひかないように、うがい・手洗い菌みがきをして、バイ菌をつけないようにしましょう。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。
朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。
毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。
また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。
免疫力を高めるおすすめの食材
●にんにく...殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
●納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)...腸内環境を整える
●こまつな、ほうれんそう...ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
●しょうが...殺菌作用。血行をよくして、体を温める
●だいこん...胃の消化を助け、腸の働きを整える
●バナナ...血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。



こんげつのもくひょう かぜのよぼう

ぐつぐつ煮込む!

豚汁

材料(5杯分)

かつお節...10g	しょうが...30g
じゃがいも...中2個	豚肉...100g
だいこん...1/4本	サラダ油...小さじ1
にんじん...1/2本	木綿豆腐...15g
ごぼう...1/4本	水...1000ml
長ねぎ...1/2本	みそ...40g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。(水を火にかけて、沸騰する直前にかつお節を入れる。30秒煮たあとに、こす)
- ②材料の野菜の皮をむき、一口大に切る。(だいこん、にんじんは短冊切りに、しょうがは千切りに)
- ③木綿豆腐を2cm角に切る。
- ④豚肉を一口大に切り、サラダ油で炒める。
- ⑤①のだし汁に②~④を入れて煮込む。
- ⑥材料がやわらかく煮えたら、火を止め、みそを溶き入れる。
- ⑦ひと煮立ちさせたら、火を止める。

ポイント

じゃがいもの代わりに、さといもやさつまいもでもおいしいです。包丁での皮むきが難しい場合は、ピーラーを使いましょう。

