

<栄養三色について>

黄：おもにエネルギーになる食べ物

赤：おもに^{からだ}体をつくるもとになる^た食べ物^{もの}

みどり からだちょうしととの た もの
緑：おもに体の調子を整える食べ物

 : おはしがつく^ひ日、スプーンがつく^ひ日を表しています。

 : かみごたねのあるおかずです。よくかんで^た食べましょう。

な： ^な ^ら ^け ^ん ^た ^も ^の ^し ^ょ ^う
： 奈良県でつくられた食べ物を使用しています。

 ほね ちゅうい : 骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

＜アレルギーの表記について＞

卵	卵	アーモンド	牛	牛肉	鶏	鶏肉
乳	乳	鮑	あわび	く	バ	バナナ
麦	小麦	缶	いか	ゴ	ごま	豚
蕎麦	そば	ら	いくら	鯖	さけ	マ
ヒ	落花生	れ	オレンジ	鮭	さけ	もも
エ	えび	カ	カシューナッツ	ゼ	ゼラチン	芋
蟹	かに	キ	キウイフルーツ	豆	大豆	りんご

- ・表示義務のある7品目及び表示推奨の21品目について掲載しています。

・コンタミネーションについては記載していません。

・行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。



こんげつ へいきんえいようか
今月の平均栄養価

エネルギー	608 kcal
たんぱく質 (エネルギー比)	15.2 %
脂質 (エネルギー比)	28.9 %
カルシウム	332 mg
鉄	3.7 mg
マグネシウム	79 mg
ビタミンA	227 μ gRE
ビタミンB ₁	0.54 mg
ビタミンB ₂	0.49 mg
ビタミンC	25 mg
食物繊維	4.0 g

新メニュー 紹介コーナー

今月の新メニュー:その①「オムライス」

「給食でオムライスを食べたい!」とのたくさんのリクエストから誕生したメニューです。特に、「オムレツ」の日には、よくそのリクエストを聞きまして。ただ、給食で2600人分となると、たまごを巻いたオムライスは難しい…と栄養教諭 二人で悩んでいたところに、食材を 与けてくださっているお店の人が、**スクランブルエッグを乗せたオムライス**を紹介してくださいました。さっそく、調理員さんと一緒に試作をして、ようやくバレンタインの日にみなさんにお届けすることができます。おいしく食べてもらえますように♪

《^{はいぜんしかた}配膳^{ざら}の仕方》 カレー皿に、オムライスの中身^{なかみ}（チキンライス）を入れます。その上^いに、オムライス^{うえ}のたまご^のを乗^{かんせい}せたら完成！

※「卵」・「乳」アレルギーの人には、オムライスのたまごの代わりのお料理をお届けします。配膳するときに気をつけましょう。

今月の新メニュー:その②「二種の豆カレー」

1月に登場した「北義路他人井」につづき、2月には北義路前期（5,6年生）給食委員会が 考案してくれた「二種の豆カレー」が登場します！このメニューのポイントは、栄養たっぷりの二種の豆（大豆とひよこ豆）が入っていることです。「苦手な人が少ない豆をおいしく食べてほしい」という思いで、人気のあるカレーと組み合わせられました。ひよこ豆は、何度か登場している、ひよこのくちばしのような形をしている豆です。みなさんの健康を考え、苦手克服の 思いも込めてくれた「二種の豆カレー」を味わいましょう！

また、南義路・畠田 学舎 前期（5,6年生）給食委員会 の考案メニュー2つは5月に登場します！ご期待下さい！

かん せん しょう ま からだ

感染症 に負けない体をつくろう

まだまだ寒い日が続きます。風邪などの感染症にかからないために大切なのは、特別なことではありません。手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活習慣を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると、免疫機能が体のなかでウイルスなどの病原菌が入ってきたときに戦えなくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にできるようにしましょう。また、過度な運動は、ストレスを解消してくれたり、質の良い睡眠につなげてくれる朝・夕・夜に十分な休息をとることも大切です。

