

2月給食だより

令和5年度 2月
神崎町給食センター

神崎町PR
マスコットキャラクター
なんじゃもん

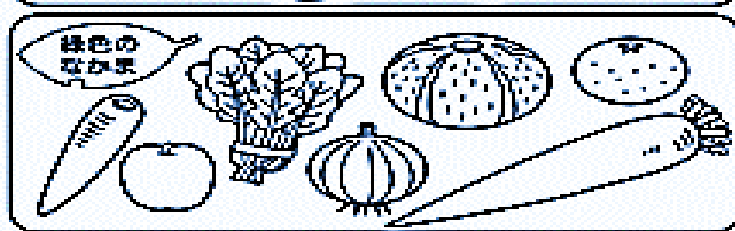
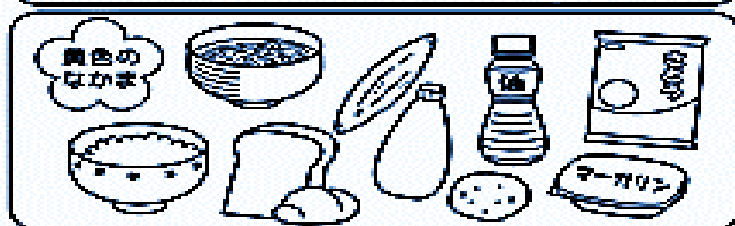
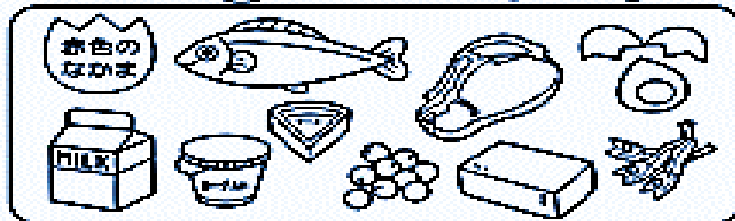


2月4日（日）は、「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期でもあります。「食事」「運動」「睡眠」を意識し、日々元気に過ごしましょう！！

栄養についてよく知って食べよう！！

成長期のみなさんにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとることは、健康な体づくりのためとても大切です。この栄養バランスがとれているかどうかを、食品に含まれるおもな栄養素の働きによって分類したものが3色の食品群や6つの基礎食品群です。

今月は、3色の食品群の説明をします。1回の食事で3色をそろえるよう意識することで、自然と食事のバランスがよくなります。この機会にぜひ覚えてください♪



**あかい
赤色**
さかな・肉・卵、大豆、牛乳、
にゅうせいひんかいそう こざかな
乳製品、海藻、小魚など
おもに体をつくる食品

**きいろ
黄色**
ごはん、パン、麺類、いも類
ゆしるい からだうご
油脂類などおもに体を動かす
エネルギーになる食品

**みどりいろ
緑色**
キャベツ、にんじんなどの野菜と
りんごやみかん、いちごなどの
くだもの 果物、おもに体の調子を整える
食品

☆2月分学校給食用食材の産地（予定）についてお知らせします☆

品 名	産 地	品 名	産 地
米	神崎町	干し椎茸	大分県・愛媛県
牛乳	千葉県	米粉	神崎町
じゃがいも	北海道	れんこん	神崎町
かぶ	千葉県	里芋（冷凍）	大分県
キャベツ	千葉県・茨城県	さやいんげん（冷凍）	北海道
きゅうり	千葉県・茨城県	むき枝豆（冷凍）	北海道
ごぼう	青森県	ほうれん草（冷凍）	大分県
こまつな	千葉県・茨城県	コーン（冷凍）	北海道
しょうが	高知県	切干大根	千葉県
大根	千葉県・茨城県	ミックスビーンズ （大豆・青大豆・金時豆）	国産
玉ねぎ	北海道		
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	カット春雨	国産
にら	千葉県・茨城県	きなこ	国産
人参	千葉県・茨城県	デコポン	熊本県、愛媛県
にんにく	青森県	りんご	長野県、青森県、岩手県
長ねぎ	千葉県・茨城県	わかめ（乾燥）	三陸
白菜	茨城県・群馬県	さば（冷凍）	ノルウェー
パセリ	千葉県・茨城県	タラ（冷凍）	北海道
ピーマン	茨城県	サバ（冷凍）	ノルウェー
パプリカ	韓国	あじ（冷凍）	ベトナム
もやし	千葉県	赤魚（アラスカメヌケ）（冷凍）	アラスカ
えのき	新潟県・長野県	いわし（冷凍）	国産
しめじ	長野県	豚肉	千葉県

※ 当日の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の産地になる場合もあります。

給食は毎食3色の食品が使われています。どの食品が何色に分類されるか、給食の献立表を参考にして

みてください♪

献立名			主 な 材 料 と そ の 働 き					
主 食	牛乳	お か ず	【赤】		【緑】		【黄】	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
横割り コッペパン	○	豆乳コロッケ コールスローサラダ チリコンカン	豆乳 鶏肉 大豆 青大豆	牛乳 金時豆	人参 キャベツ きゅうり 枝豆 コーン にんにく 玉ねぎ		パン パン粉 小麦粉 米粉	大豆油 ドレッシング サラダ油
ごはん	○	いわしの梅煮 のりマヨしょうゆ和え 豚汁 豆乳いちご大福	いわし ツナ 豚肉 かつお節	牛乳 のり こんぶ みそ	ほうれん草 ごぼう こんにゃく 白菜 大根 長ねぎ うめ	キャベツ	米 大福 里芋	マヨネーズ