



給食だより

令和8年1月30日
さいたま市立大砂土中学校
2月号 給食室

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだ寒い日が続きます。風邪などひかないように気をつけて、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

◆◇日本型食生活を意識しよう◇◆

日本型食生活とは、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。ご飯中心の食事のよいところは、和・洋・中ともよく合うおかずがたくさんあるということです。最近の食事は、肉や脂質の摂取量が多くなっていますので、食生活を振り返り「日本型食生活」を実践してみましょう。

副菜

主に、ビタミンやミネラル、食物繊維が摂取できる野菜・きのこ・海藻・いもを使ったおかずで、体の調子を整えます。

主菜

主に、たんぱく質が摂取できる肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかずで、体を作るもとになります。



主食

主に、炭水化物が摂取できるごはンは、様々なおかずに合わせやすい食材です。体を動かすためのエネルギー源になります。しっかり食べましょ

牛乳・乳製品や果物も意識して摂取しましょう。



汁物

野菜・豆腐・海藻・きのこなどを使った汁物は、水分補給の他、ミネラルなど足りない栄養素を補います。また、使用する食材によって、主菜、副菜にもなります。

行事食：節分



2月3日（火）は節分です。

献立：いわしのかば焼き（麦ご飯）、牛乳
即席漬け、けんちん汁、きな粉大豆

節分には、豆まきや焼いたいわしの頭を柗の枝に刺して、玄関に飾る風習があります。

いわしを揚げて、甘辛いたれをからめたかば焼きです。きな粉大豆は、炒り大豆に黒糖のたれを絡め、きな粉でコーティングしたおやつ感覚の豆料理です。

受験応援メニュー

3年生給食最後の日です

2月25日（水）



献立：カツカレー（麦ご飯）、

牛乳、フレンチサラダ、いちごミニクレープ

25日（水）は、3年生の給食最終日です。また、公立入試の前日でもあります。ゲンを担いでカツカレーにしました。受験に「勝つ！」という気持ちで食べましょう。給食室から応援しています。

