

平成29年2月分 学校給食献立表

★都合により献立を変更することがあります

| 日<br>曜日   | 献立  | 使われている食品              |                     |                |                        |   |   |                                  |                |
|-----------|---|-----------------------|---------------------|----------------|------------------------|---|---|----------------------------------|----------------|
|           |   | 血や体をつくるもとになる食品        |                     | からだの調子をととのえる食品 |                        | 熱や力のもとになる食品   |   |                                  |                |
|           |   | 【赤色】                  |                     | 【緑色】           |                        | 【黄色】  |   |                                  |                |
|           |   | たんぱく質                 | 無機質                 | カロテン           | ビタミン                   | 炭水化物  | 脂肪  |                                  |                |
|           | 1群  | 2群                    | 3群                  | 4群             | 5群                     | 6群  |   |                                  |                |
| 1<br>(水)  | 牛乳 ホクホクお豆ご飯<br>だし巻き卵 じぶ煮汁<br>お米のムース                             | ぶたにく<br>たまご           | とりにく<br>はつがだいず      | 牛乳             | にんじん<br>いんげん           | だいこん<br>ほししいたけ<br>ごぼう<br>ぼんのうねぎ                     | こめ<br>さんおんとう<br>さつまいも                         | むぎ<br>でんぶん<br>すだれふ               | あぶら<br>おこめのムース |
| 2<br>(木)  | 牛乳 白飯<br>春巻き 中華和え<br>マーボー豆腐                                     | はるまき<br>とうふ           | ぶたにく<br>みそ          | 牛乳             | にんじん<br>にんにく           | もやし<br>きゅうり<br>しょうが<br>たけのこ<br>ほししいたけ<br>ねぎ         | こめ<br>さんおんとう<br>でんぶん                          | あぶら<br>さんおんとう<br>ごまあぶら<br>ごま     |                |
| 3<br>(金)  | 牛乳 白飯<br>いわしの生姜煮 小松菜の炒め物<br>豚汁 節分豆                              | いわし<br>みそ             | ぶたにく<br>ベーコン<br>だいず | 牛乳             | ごまつな<br>にんじん           | もやし<br>しめじ<br>だいこん<br>はくさい                          | こめ<br>さんおんとう<br>さといも                          | あぶら<br>ごまあぶら                     |                |
| 6<br>(月)  | 牛乳 白飯<br>さばの竜田揚げ 白菜のごま昆布和え<br>豚大根                               | さば                    | ぶたにく                | 牛乳             | いんげん<br>ごんぶ<br>にんじん    | だいこん<br>はくさい<br>しょうが                                | こめ<br>さんおんとう                                  | あぶら<br>ごま                        |                |
| 7<br>(火)  | 牛乳 ミルクロール<br>スパゲティナポリタン<br>シーフードサラダ                             | ぶたにく<br>えび            | いか<br>わかめ<br>ごなちーず  | 牛乳             | にんじん<br>ブロッコリー<br>ピーマン | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ                                | ミルクロール<br>スパゲティ                               | オリーブ油<br>わふうごまドレッシング             |                |
| 8<br>(水)  | 牛乳 とりそぼろ寿司<br>芋煮汁   | とりにく<br>ぎゅうにく         | たまご                 | 牛乳             | にんじん<br>ごまつな           | しょうが<br>ねぎ<br>ほししいたけ<br>しめじ<br>だいこん<br>ごぼう          | こめ<br>さんおんとう                                  | あぶら<br>さといも                      |                |
| 9<br>(木)  | 牛乳 白飯 栄養満点大根葉ふりかけ<br>お好み焼き ミラクルミックスサラダ<br>元気もりもり具だくさん豚汁 みかんクレープ | だいず<br>とうふ            | ぶたにく<br>ハム          | 牛乳             | だいこんば<br>にんじん          | はくさい<br>ごぼう<br>きゅうり<br>れんこん                         | こめ<br>さんおんとう<br>さつまいも<br>おこのみやき               | あぶら<br>じゃがいも<br>みかんクレープ<br>マヨネーズ |                |
| 10<br>(金) | 牛乳 白飯 ふりかけ<br>さつまいもの天ぷら 五目煮豆<br>かきたま汁 野菜ゼリー                     | だいず<br>とうふ            | さつまあげ<br>たまご        | 牛乳             | にんじん<br>ほうれんそう<br>いんげん | ねぎ<br>ほうれんそう  | こめ<br>さんおんとう<br>でんぶん<br>さつまいも<br>こむぎ<br>野菜ゼリー | あぶら                              |                |
| 13<br>(月) | 牛乳 鯖の二色丼<br>みそけんちん汁<br>りんご                                      | さばあぶらづけ<br>うすあげ<br>みそ | たまご<br>とうふ          | 牛乳             | にんじん                   | しょうが<br>ごぼう<br>えだまめ<br>りんご<br>だいこん<br>ねぎ            | こめ<br>さんおんとう                                  | ごまあぶら<br>あぶら                     |                |
| 14<br>(火) | 牛乳 白飯<br>鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ<br>ピリ辛スープ                             | とりにく<br>みそ            | ぶたにく                | 牛乳             | ブロッコリー<br>にんじん         | はくさい<br>しめじ<br>とうもろこし<br>しょうが<br>ねぎ                 | こめ<br>でんぶん<br>マロニー                            | あぶら<br>マヨネーズ<br>ごまあぶら            |                |
| 15<br>(水) | 牛乳 白飯<br>豚肉の生姜焼き 粉ふき芋<br>もすくのみそ汁                                | ぶたにく<br>みそ            | とうふ                 | 牛乳             | ピーマン<br>あかピーマン         | しょうが<br>たまねぎ<br>にんにく<br>えのきたけ<br>ねぎ                 | こめ<br>さんおんとう<br>じゃがいも<br>でんぶん                 | ごまあぶら<br>あぶら<br>バター              |                |
| 16<br>(木) | 牛乳 白飯<br>さけの塩焼 お豆と茎わかめの炒め物<br>肉じゃが                              | さけ<br>ぎゅうにく           | はつがだいず              | 牛乳             | にんじん<br>いんげん           | れんこん<br>たまねぎ<br>しめじ                                 | こめ<br>さんおんとう<br>じゃがいも                         | ごまあぶら<br>ごま                      |                |
| 17<br>(金) | 牛乳 カレーライス<br>福神漬<br>グリーンサラダ                                     | ぎゅうにく                 |                     | 牛乳             | にんじん<br>ブロッコリー         | にんにく<br>たまねぎ<br>きゅうり                                | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも                             | カレールウ<br>あぶら<br>マヨネーズ            |                |
| 20<br>(月) | 牛乳 わかめ飯<br>白身魚フライ マセドアンサラダ<br>白菜とコーンのスープ                        | とりにく                  | しろみさかな              | 牛乳             | にんじん<br>ごまつな           | はくさい<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しょうが<br>えのきたけ<br>だいこん<br>ねぎ | こめ<br>じゃがいも<br>むぎ                             | マヨネーズ<br>あぶら                     |                |
| 21<br>(火) | 牛乳 白飯<br>ハンバーグサラダ<br>味噌ラーメン                                     | とりにく<br>みそ            | ぶたにく                | 牛乳             | わかめ                    | しょうが<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>はくさい<br>だいこん<br>きゅうり  | こめ<br>ラーメン                                    | あぶら<br>ごまあぶら<br>ほいせんごまドレッシング     |                |
| 22<br>(水) | 牛乳 白飯<br>はたはたのから揚げ おひたし<br>おでん ㊤豆腐のチーズケーキ                       | はたはた<br>がんも           | ちくわ<br>うずらたまご       | 牛乳             | ごんぶ<br>にんじん            | ほうれんそう<br>にんじん                                      | こめ<br>さんおんとう<br>さといも                          | あぶら<br>㊤とうふのチーズケーキ               |                |
| 23<br>(木) | 牛乳 ミルク食パン 大豆チョコ<br>チリコンカン ブロッコリー添え<br>スープ煮                      | ぶたにく<br>白いんげん         | ウインナー               | 牛乳             | ブロッコリー<br>にんじん         | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ                                | ミルク食パン<br>じゃがいも                               | だいずチョコ<br>あぶら                    |                |
| 24<br>(金) | 牛乳 厚揚げの中華丼<br>大根のナムル  | あつあげ<br>ハム            | ぶたにく                | 牛乳             | にんじん<br>チンゲンサイ         | しょうが<br>ほししいたけ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>きゅうり              | こめ<br>むぎ<br>さんおんとう<br>でんぶん                    | あぶら<br>ごまあぶら                     |                |
| 27<br>(月) | 牛乳 白飯<br>鶏肉とれんこんの甘酢炒め かにかまと青菜のスープ<br>ヨーグルト                      | とりにく<br>とうふ           | かにかま                | 牛乳             | いんげん<br>ごまつな<br>にんじん   | しょうが<br>ねぎ<br>ほししいたけ                                | こめ<br>さんおんとう                                  | あぶら                              |                |
| 28<br>(火) | 牛乳 白飯<br>鯖のみそ煮 磯香和え<br>かきたま汁                                    | さば<br>とうふ             | たまご<br>ふかし          | 牛乳             | ブロッコリー<br>ほうれんそう       | キャベツ<br>しょうが  | こめ<br>さんおんとう<br>でんぶん                          |                                  |                |

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

# 受験勉強をがんばる3年生へ

いよいよ受験に向けてのラストスパートの時期になりました。3年生は、毎日がんばっていることと思います。夜、受験勉強しておおなかが「グウ〜」となって、なかなか勉強に身が入らない……そんなことはありませんか。でも、そこでスナック菓子やカップめんを食べしまうと……、そう“受験太り”になってしまいます。そこで、受験勉強期の食生活の注意点です。

●夜に食べるのは、できれば8時くらいまでとし、9時過ぎはなるべく控えましょう。

夜遅い時間に食べてしまうと、胃がもたれて翌日の朝ごはんが食べられなくなり、また夜食が習慣になると生活リズムが夜型になり、朝から始まる試験で本来の実力が発揮できなくなります。



●体重ではなく体脂肪の増加に注意して!

成長期には体重が増えるのがふつうです。しかし高校でも部活で運動を続けたいと思っている人は太りすぎは避けたいですね。そんな人は体重と体脂肪率をチェックし、体脂肪率が大きく増加してなければオーケーとします。体脂肪率が増えてしまっていたら、食事で野菜を多く食べるようにしたり、おやつの内容を見直してみしましょう。



●夜食は200キロカロリーまでを目安に。塩分やあぶらの多いものは避けましょう。

1日にとる総カロリーの1割ほどを目安に。消化のよい、すずどん、ふかしいも、バナナ、ホットミルクなどがオススメです。



## ラストスパート!

がんばれ受験生!



3年生はもちろん! ですが、1・2年生にも気を付けてほしい食生活です。健康的な生活習慣を身につけましょう。

●3食の食事がまずは基本!

寒いこの季節は、体にさまざまなストレスがかかります。体をつくり、健康を保つための栄養を3食の食事からしっかりとることが大切です。また決まった時間に食事をすることでよい生活リズムが生まれ、やる気や効率もアップします。



●やはり運動も大事!

健康の基本は「食事、運動、睡眠」です。受験期には、どうしても運動が不足しがちになります。ふだんの生活の中で、できるだけ歩くなど体を動かすことを心がけ、またなわとびやストレッチなど勉強の合間にできる運動を気分転換もかねて続けていくことが大切です。



1月9日(木)

学校給食コンクール  
努力賞  
1年1組 関さんの  
考えた献立です。  
デザートは  
2年2組のリクエストです。



## 牛乳を残さず飲みましょう!

冬場になるとこれまで以上に牛乳が残ってきます。90本余りを捨てることもあります。寒いから……でしょうか。暖房も入っているので、水分の補給も大事です。成長期の中学生に大切なカルシウムを捨ててしまうのはもったいないことです。給食の牛乳を1本のむこで、1日の必要量の約1/3~1/4以上をとることができるので、ぜひ飲むようにしましょう。

## 20歳までに骨貯金!

将来なりたいのはどっち?!



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病氣(骨粗しょう症)になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

## 牛乳を飲むと太るってホント?

牛乳のエネルギー量は、コップ1杯分ほど飲んだからといって肥満の原因になるほどではありません。逆に最近の研究では、乳製品に体脂肪の増加を抑える効果があることがわかってきました。適度な運動とあわせて、乳製品をしっかりと、健康的な体をつくりましょう。

ウソ!

## 運動後の体のケアに牛乳!

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉を作るときに牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的に働くといわれています。運動をしている人には必ず飲んでほしいです。

