

平成30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・曜日	献立	使われている食品										中学校栄養価
		血や体をつくるものになる食品		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		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	
1群	2群	3群	4群		5群	6群						
1 (木)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 かきたま汁	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	ビーマン あかビーマン ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい	こめ さとう あぶら	さとう じゃがいも ごまあぶら バター	775	32.8	323	
2 (金)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 ブロッコリーのごま和え ピリ辛スープ 節分豆	いわし みしまめ だいず みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが しめじ	ねぎ はくさい	こめ さとう さといも マロニー	ごまあぶら ごま	829	38	604	
5 (月)	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ 白菜のごま昆布和え 豚大根	さば ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	しょうが	はくさい だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	854	31.1	460	
6 (火)	牛乳 ビーフライス コーンチャウダー 野菜ゼリー	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん あかビーマン	たまねぎ しめじ ばんのうねぎ ごぼう とうもろこし	しめじ ばんのうねぎ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも やさしいゼリー	あぶら バター ホワイトルウ	844	25	324	
7 (水)	牛乳 白飯 春巻き 中華和え マーボー豆腐	はるまき つぶじょうだいず もめんとうふ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	しょうが	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	838	31.6	449	
8 (木)	牛乳 ホクホクお豆ご飯 だし巻き卵 ブロッコリーサラダ みそ汁	ぶたにく はつがだいず たまごやき とうふ	牛乳	ブロッコリー ごまつな	とうもろこし ごぼう ばんのうねぎ えのきだけ ねぎ	ごぼう ばんのうねぎ	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら マヨネーズ	806	30.4	431	
9 (金)	牛乳 白飯 パンハンジーサラダ @型抜きレアチーズ 味噌ラーメン	とりささみ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ @レアチーズ	キャベツ たまねぎ	きゅうり たけのこ もやし にんにく しょうが	とうもろこし もやし しょうが	こめ ちゅうかめん ほいせんごまドレッシング ごまあぶら	あぶら	793	27.7	303	
13 (火)	牛乳 白飯 はたはたのから揚げ 小松菜の炒め物 おでん @お米のムース	はたはた がんと うずらたまご ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	もやし しめじ だいこん	だいこん	こめ さといも @お米のムース さとう	あぶら ごまあぶら	814	27.5	489	
14 (水)	牛乳 鯖の二色丼 きのこけんちん汁 いよかん	さば オイルづけ もめんとうふ うすあげ たまご	牛乳	にんじん	えだまめ しょうが はくさい ねぎ えのきだけ いよかん	しょうが はくさい いよかん	こめ むぎ さとう	あぶら	889	34.5	458	
15 (木)	牛乳 白飯 ふりかけ 豚肉と大豆のべっこう煮 ブロッコリー 野菜スープ	だいず ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	821	29.7	337	
16 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ ふくしんづけ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ マヨネーズ	907	26.5	325	
19 (月)	牛乳 白飯 ふりかけ(中) さつまいもの天ぷら きんぴらごぼう 豚汁	ぎゅうにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう はくさい だいこん ねぎ	だいこん	こめ さとう さつまいも こむぎこ ごま	あぶら ごまあぶら ごま	801	26.6	447	
20 (火)	牛乳 ばら寿司 芋煮汁	ぎゅうにく きんしたまご えび	牛乳	にんじん	えだまめ ほししいたけ かんぴょう だいこん ごぼう しめじ はくさい ねぎ	かんぴょう しめじ	こめ さといも さとう	762	28.5	337		
21 (水)	牛乳 バターロール スパゲティポリタン シーフードサラダ	ぶたにく いか えび	牛乳 わかめ ごなチーズ	ブロッコリー にんじん ビーマン	キャベツ にんにく たまねぎ	たまねぎ	バターロール スパゲティ おりーぶゆ わらうごまドレッシング	812	38.5	355		
22 (木)	牛乳 白飯 鶏肉とれんこんの甘酢炒め かにかまと青菜のスープ ヨーグルト	とり とうふ	牛乳 ヨーグルト	いんげん にんじん ごまつな	しょうが れんこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ	ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	824	32.1	584	
23 (金)	牛乳 わかめごはん 白身魚フライ ポテトサラダ 白菜とコーンのスープ	しろみぎかなフライ とり みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	はくさい ねぎ とうもろこし きゅうり	とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	835	26.4	305	
26 (月)	牛乳 厚揚げの中華丼 大根のナムル ハム添え	あつあげ ぶたにく ローズハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ 大根 きゅうり	たまねぎ ほししいたけ だいこん	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	787	31	419	
27 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ かぼちゃプリン 豚肉の塩こうじ揚げ・とろろ野菜あんかけ ブロッコリーのヨーグルトソース・ぽっかぽっか磯香身団子汁	豚肉 いわし団子 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	ほししいたけ れんこん ねぎ はくさい ごぼう しめじ	ねぎ ごぼう	こめ でんぶん かぼちゃプリン マヨネーズ	あぶら マヨネーズ	914	31.4	497	
28 (水)	牛乳 白飯 さけの塩焼き 茎わかめの炒め物 肉じゃが	さけ ぎゅうにく	牛乳 くきわかめ	いんげん にんじん	きりほしだいこん たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	803	34.4	301	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

目指せ残食0！第3回給食ビンゴの結果より

3学期も残食0を目指して残食調査をしました。今回も各クラスで残食を0にできる献立を決めての取り組みでしたが、冬になって牛乳を残す人が増え1日8ビンゴの達成は難しかったようです。おかげのよそい残しはないのですが、食べ残しがバケツに入っていてビンゴができなかったようです。そんな中でも、2年1組が1週間残食0で最高の40ビンゴを達成し、2回連続で1位のすばらしい結果でした。2位の2年3組、3位の1年3組もとてもよく頑張りました。

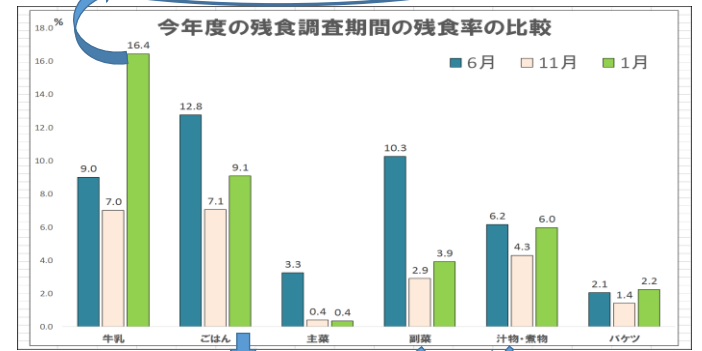
目指せ残食0！給食ビンゴ集計表

	15日	16日	17日	18日	19日	合計
101	0	5	0	0	2	7
102	1	2	0	0	0	3
103	8	8	3	8	8	35
201	8	8	8	8	8	40
202	1	2	3	0	2	8
203	8	5	8	8	8	37
301	0	3	0	0	1	4
302	0	0	0	0	0	0
303	0	5	0	0	0	5



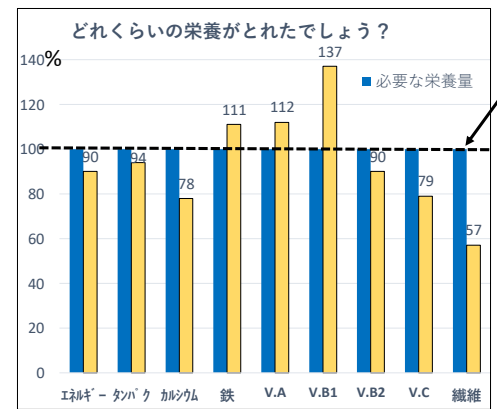
今年度3回の残食調査の結果を比べてみました。

本数にすると・・・何本？
1週間では285本です。
1857本 残っています。



1日平均 6.6kg・何人分？
1日 27人分 残っています。
初日は10.3kgでしたが、2日目からは2.3kg、8kg、5.8kg、6.8kgと減ってきました。残さない意識するだけで違ってきます。

ボールや食缶の中によそい残しがあるととても残念です。分けきって空になっていることが給食室の希望です。ぜひ、配り分けたり、お代わりをしてください。



給食で取りたい栄養量を100とすると給食の献立は、中学生が取りたい1日の栄養量の1/3以上が取れるように考えられています。特に日本人に不足しているカルシウムやビタミンは40%~50%を摂取できるように工夫しています。残食調査中の栄養量を必要量と比べてもわかるように給食を残してしまうとカルシウムやビタミンの量が下回ってしまいます。特に牛乳の残量が多いのでカルシウムとビタミンB2が低くなっています。中学生の成長に欠かすことができないカルシウムを捨ててしまうのはもったいない話です。冷たい牛乳が苦手という人は、口の中でゆっくり温めながら飲むようにしましょう。