

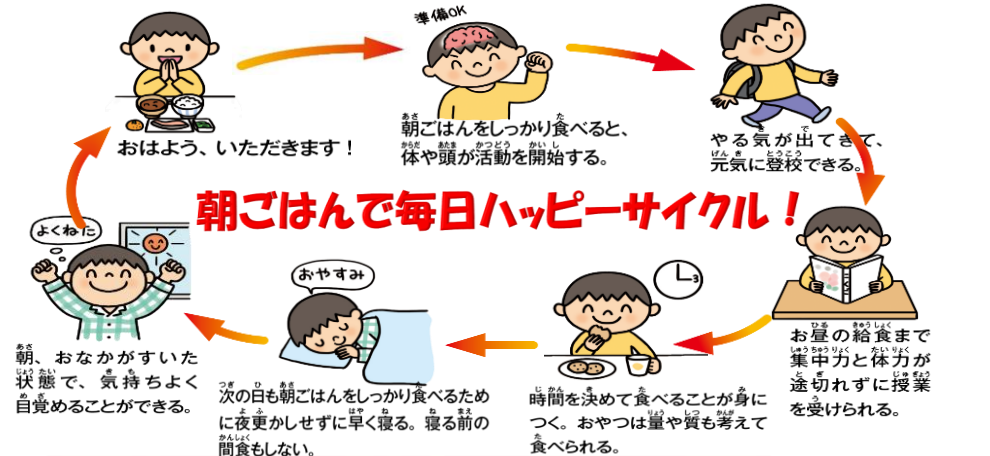
平成30年3月分 学校給食献立表

★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				
1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)					
1 (木)	牛乳 ブルコギのつけごはん ごぼうとお豆のサラダ いよかんゼリー	ぎゅうにく はつがだいず	牛乳	きびーマン にんじん	ねぎ エリンギ	にんにく ごぼう	たまねぎ きゅうり	こめ さとう	むぎ マヨネーズ	ごまあぶら あぶら	917 30.7 303
2 (金)	牛乳 白飯 味付けのり 春巻き 中華和え 味噌ラーメン ミルメーク	はるまき ぶたにく みそ	牛乳 味付けのり	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	きゅうり たけのこ にんにく	はくさい もやし しょうが	こめ ミルメーク	ちゅうかめん ごま ごまあぶら	あぶら	760 24.2 298
3 (土)	牛乳 ひなちらしずし 野菜かき揚げ すまし汁 ひな祭りデザート (2月の休業日の振替、全校給食あります。)	えび たまご とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ ねぎ	ほししいたけ かんびょう えのきたけ	かんびょう えのきたけ	こめ ひしもち	さとう	あぶら	844 26.4 337
5 (月)	牛乳 カツカレーライス 福神漬 海藻サラダ まんてん大豆	ぎゅうにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	ふくしんづけ	こめ じゃがいも パンこ	むぎ こむぎこ	あぶら カレールウ わふうごまドレッシング	1085 36.6 410
6 (火)	牛乳 白飯 ししゃものから揚げ 江戸っ子煮 かやくうどん	ししゃも ぎゅうにく だいず こうやどうふ とりにく かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	たけのこ ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう	でんぶん こめこうどん	あぶら	884 36.2 410
7 (水)	牛乳 白飯 さわらの立田揚げ 磯香和え 大根と里芋のそぼろあんかけ	さわら ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ ほししいたけ	しょうが だいこん	だいこん	こめ さとう	さとう でんぶん	あぶら	825 33.2 310
8 (木)	牛乳 わかめごはん 鶏の甘辛 おじゃがのマヨネーズ みそ汁 いちご お祝いクレープ (3年生のみ給食あります。)	ぶたにく とりにく とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが えのきだけ ねぎ	にんにく えだまめ いちご	えだまめ いちご	こめ じゃがいも マヨネーズ	むぎ クレープ	あぶら	982 41.3 532
9 (金)	卒業式										
12 (月)	牛乳 白飯 鮭フライ ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	さけフライ ベーコン とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	とうもろこし	とうもろこし	こめ ファルファッレ	じゃがいも	あぶら バター	780 28.9 264
13 (火)	牛乳 とりそぼろごはん 根菜のごま汁	とりにく たまご とうふ うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	だいこん ごぼう	ごぼう	こめ さとう	むぎ さとう	あぶら ごま	844 38.8 500
14 (水)	牛乳 白飯 れんこんシューマイ 中華サラダ 八宝菜	れんこんシューマイ ぶたにく いか うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	きゅうり しょうが	はくさい	こめ さとう	はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	805 30.7 320
15 (木)	牛乳 わかめごはん 白身魚の甘辛 卵とコーンの中華スープ ヨーグルト	ホキ たまご	牛乳 ヨーグルト	あかびーマン びーマン チンゲンサイ	しょうが しめじ ねぎ	たまねぎ とうもろこし	とうもろこし	こめ さとう	でんぶん	あぶら	763 31 497
16 (金)	牛乳 ミルク食パン いちごジャム れんこんサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	れんこん たまねぎ	とうもろこし にんにく りんご	にんにく	ミルクしよパン さとう	いちごジャム じゃがいも	マヨネーズ あぶら ハヤシルウ	782 26.5 316
19 (月)	牛乳 白飯 鯖のみそ煮 おひたし 沢煮椀	さば みそ ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	はくさい えのき ねぎ	ごぼう	こめ さとう	さとう		820 33.1 362
20 (火)	牛乳 親子丼 カラフルきんぴら オレンジ	とりにく たまご ぎゅうにく	牛乳	みつば にんじん きびーマン	たまねぎ びーマン	ごぼう オレンジ	オレンジ	こめ さとう	むぎ でんぶん	ごまあぶら	787 32.5 406
22 (木)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ	とうもろこし たまねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう マヨネーズ	わふうごまドレッシング マヨネーズ	785 27.8 300

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

いよいよ、学年最後の月になりました。今年度は、学期ごとに生活セルフチェックをすることで、自分の生活の良いところに気づいたり、良くない生活習慣や食生活を見直して改善することなどができたと思います。9月の学校保健委員会では、睡眠と朝ごはんの大切さを学びました。また、給食時間やおたより、お昼の放送、給食委員会の残食調査、食育の時間など様々な場面で「食」と「生活習慣」が体と心の健康と密接に結びついていることを学んだと思います。とくに人の体は食べたものから作られ、脳や筋肉、内臓など体のすべてが食べ物からの栄養の力で働いています。食事は、体と心の健康のもとになるものです。「健康な体は1日にして成らず」1食1食の積み重ねによって自分の体が作られ、明日の自分へとつながっていきます。この1年で学んだことを生かして、未来の自分が健康で生活できるようにしていきましょう。



お肉やあぶらものが多くなってない?

ティーンズの食生活 イエローカード

「栄養バランス」という言葉を聞いたことがありますか。栄養バランスのとれた食事をするためには、毎日さまざまな食品を組み合わせる必要があります。その目安として、家庭科で学習する「6つの食品群」があります。みなさんによく見当たる、ちょっと問題の多い食生活を例にあげてみました。日頃の生活の中でこんなふうになっていないか、チェックしてみましょう。



<p>●おかずばかり食べる!</p> <p>ご飯などの主食は、毎食きちんと食べましょう。体や脳をはたかせるための大切なエネルギー源になります。とくに運動をする人はしっかり量を食べられるようにしておきましょう。</p>	<p>●部活の後や塾の前にコンビニで菓子&amp;ジュースの買い食い!</p> <p>スナック菓子には脂肪が多く、ジュースや炭酸飲料には、糖類が多く含まれています。間食で食べすぎたり、飲み過ぎると、その後のごはんが食べられなくなり、栄養の偏りの原因になります。</p>
<p>●よく見ると、おかずは茶色一色!</p> <p>おかずが油を使った揚げ物や炒め物ばかり、そして材料も肉ばかりになっていませんか。緑、黄緑、赤、など、おかずの彩にも注意して食べるように心がけるだけで栄養バランスはかなりよくなります。</p>	<p>●魚や野菜は大嫌い!</p> <p>魚には良質なたんぱく質のほか、体によいはたらきをする脂質栄養(n-3系不飽和脂肪酸)が多く含まれています。野菜は問わずもがなですが、ビタミン、無機質(ミネラル)、そして食物繊維の宝庫です。</p>