

平成30年10月分 学校給食食品群別一覧表

★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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
		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		腸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 (月)	牛乳 厚揚げの中華丼 ひじきとやしのごま酢和え	ふたにく あつあげ	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり	ほししいたけ たけのこ もやし	はくさい	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	802 29.1 435
2 (火)	牛乳 白飯 牛肉のオイスター炒め 粉ふき芋 みそ汁	ぎゅうにく とうふ みそ	牛乳	あかビーマン ビーマン きビーマン	エリンギ なめこ しょうが	ねぎ	えのきだけ りんご	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら バター	800 28.2 352
3 (水)	牛乳 さばの二色ごはん きのこけんちん汁 りんご	さばあぶらづけ もめんどうふ うすあげ	牛乳	にんじん	えだまめ なめこ しょうが	はくさい ねぎ りんご	えのきだけ	こめ さとう	あぶら	847 31.1 361
4 (木)	牛乳 白飯 豚肉の黒酢炒め 海鮮ワンタンスープ	ふたにく かいせんワンタン	牛乳	あかビーマン ビーマン にんじん	しょうが ほししいたけ もやし	れんこん たまねぎ ねぎ	たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	836 32.1 394
5 (金)	牛乳 白飯 大豆とコーンのサラダ 八宝菜	だいたく うずらたまご いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	はくさい キャベツ とうもろこし	たまねぎ しょうが	たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	787 30.9 345
9 (火)	牛乳 白飯 油林鶏 もやし炒め もずくと卵のスープ 型抜きチーズ	とりにく ふたにく とうふ たまご	牛乳 チーズ	あかビーマン にんじん	もやし えのきだけ ねぎ	たまねぎ	えのきだけ	こめ さとう	あぶら	800 34 505
10 (水)	牛乳 ミルクロール 白身魚のフライ 切り干しサラダ 秋味シチュー	しろみさかなフライ とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん いんげん	きりぼしだいこん きゅうり しめじ	たまねぎ	たまねぎ	ミルクロール さつまいも	マヨネーズ あぶら ホワイトルウ	820 33 467
11 (木)	牛乳 きのこごはん かぼちゃチーズフライ 野菜サラダ みそ汁	とりにく みそ うすあげ	牛乳	にんじん	しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり	まいたけ だいこん ねぎ	たまねぎ	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	839 27.8 361
12 (金)	牛乳 白飯 焼きぎょうざ 大根ナムル 五目ラーメン ㊤小魚ナッツ	ふたにく ぎょうざ ひじき ㊤ごさかな	牛乳 ㊤ごさかな	チンゲンサイ にんじん	だいこん もやし ねぎ	きゅうり キャベツ	キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら ごま ㊤アーモンド あぶら	796 28.9 420
15 (月)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ キャベツのマヨネーズソテー 炊き合わせ	ベーコン とりにく がんもどき	牛乳	いんげん ハタハタ にんじん	キャベツ	キャベツ	キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	803 30.3 348
16 (火)	牛乳 白飯 オムレツ スパゲティサラダ 野菜スープ ㊤ココアワッフル	オムレツ とりにく	牛乳	ビーマン にんじん ごまつな	はくさい とうもろこし	きゅうり キャベツ	キャベツ	こめ スパゲティ ㊤ココアワッフル	マヨネーズ わふうごまドレッシング	811 28.2 449
17 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	たまねぎ キャベツ	ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ わふうごまドレッシング	907 29.9 325
18 (木)	牛乳 わかめごはん さつまいも天ぷら 五目煮豆 かきたま汁	だいたく たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ ほうれんそう いんげん	ねぎ	ほうれんそう	こめ こめこ でんぷん さとう	あぶら	785 26.7 436
19 (金)	牛乳 手巻き寿司 のっぺい汁	たまご とりにく とんかつ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう きゅうり ねぎ	ごぼう きゅうり ねぎ	ごぼう	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	836 32.5 328
22 (月)	牛乳 白飯 さばの立田揚げ えのきのおひたし 豚汁	さば みそ ふたにく	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ねぎ	えのきだけ はくさい	はくさい	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	838 29.9 455
23 (火)	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 かぼちゃプリン	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	たまねぎ とうもろこし	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも かぼちゃプリン	マヨネーズ	869 28 406
24 (水)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 磯香和え すき焼き煮	ぎゅうにく くるまふ はんぺん やきどうふ たまご	牛乳 やきのり	ほうれんそう にんじん	はくさい キャベツ	えのきだけ ねぎ	たまねぎ	こめ でんぷん こめこ さとう	あぶら	819 31 508
25 (木)	牛乳 白飯 さんまの筒煮 小松菜と油揚げの炒めもの さつまい	さんま とりにく みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが だいこん ごぼう	ねぎ はくさい	もやし	こめ さとう さつまいも	あぶら	825 35.4 540
26 (金)	牛乳 カレーをほろごはん 白菜とコーンのスープ フルーツヨーグルト	ふたにく たまご つぶじょうだいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし パイナップル	ほししいたけ はくさい	はくさい	こめ さとう ナタデココ ゼリー	あぶら	886 32.5 466
29 (月)	牛乳 白飯 カレイのから揚げ ブロッコリーのごま和え 筑前煮	カレイ ちくわ	牛乳	いんげん にんじん ブロッコリー	れんこん ごぼう たけのこ	れんこん	ごぼう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	760 33 766
30 (火)	牛乳 白飯 えびしゅうまい チャブチエ わかめスープ	えびしゅうまい とうふ ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ たけのこ	しょうが にんにく ほししいたけ	ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	801 29.2 275
31 (水)	牛乳 焼肉ライス かぼちゃとお豆のサラダ みかん	ぎゅうにく はつがだいず	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー	にんにく しょうが みかん	もやし たまねぎ きゅうり	しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	897 29.3 326

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

生活習慣病を予防しよう!



厚生労働省研究班が高校生を対象に行った研究で、高校生の4割強が高血圧や高中性脂肪、高血糖など、将来、生活習慣病につながりやすい状態であることがわかりました。これを受け『高校生の生活習慣病予防の提言』がまとめられています。中学生のみなさんも、この機会にぜひ自分の食生活をふり返ってみましょう。

●運動する習慣をつけよう!

運動部でない人は、休日に60分以上、運動しましょう!

●テレビやゲームをみる時間を少なくしよう

平日は1日50分以内、休日100分以内に。テレビを見たり、ゲームをする時間と生活習慣病のリスク発注関係が見られるそうです。

●朝食を毎日とうろう!

朝食を食べない生徒ほど、内臓肥満になりやすいという結果も出ています。

●おなか周りが80cmを超えたら要注意!

高校生での基準ですが、参考にしてみましょう。肥満が疑われる場合は、医療機関に相談しましょう。

●食物繊維を積極的にとろう!

野菜や海藻、きのこなどの食物繊維を多く含む食べ物を積極的にとろう。

●痩せすぎにも注意しよう!

成長期に体重が増えのはふつうです。無理なダイエットをすると必要な栄養がとれなくなり、将来の健康に害を及ぼすこともあります。

*「幼児期・思春期における生活習慣病の概念、自然史、診断基準の確立及び処置的介入方法に関するコホート研究」班、「思春期(高校生)の生活習慣病予防に関する提言(ガイドライン策定に向けて)」より。

そろっていますか? 3つの食品グループ

主にエネルギーになる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える	
炭水化物が多い食べもの	脂質が多い食べもの	たんぱく質が多い食べもの	無機質が多い食べもの	ビタミンAが多い食べもの	ビタミンCが多い食べもの
米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物

毎日の食事の栄養バランスをよくするためには上の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。