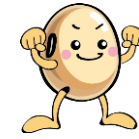


平成31年2月分 学校給食食品群別一覧表

★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				熱や力のもとになる食品		
		【赤色】			【緑色】				【黄色】		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	牛乳	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群		
1 (金)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 小松菜のごま和え ピリ辛スープ 節分豆	いわし みそ	ぶたにく きなこだいず	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが はくさい	ねぎ しめじ	もやし	こめ はるさめ	さとう ごま	794 34.0 480
4 (月)	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 みそ	ぶたにく もめんどうふ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう あぶら ごまあぶら ごま	853 32.0 448
5 (火)	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	さつまあげ くきわかめ	牛乳	にんじん いんげん	きりぼしだいこん	たまねぎ		こめ じゃがいも	さとう ごまあぶら ごま	803 34.3 300
6 (水)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 かきたま汁	ぶたにく とうふ	たまご	牛乳	あかピーマン ピーマン ほうれんそう	しょうが ねぎ	にんにく たまねぎ		こめ でんぶん	さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら バター	790 33.8 323
7 (木)	牛乳 ビーフライス コーンチャウダー いよかん	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳	あかピーマン にんじん ブロccoli	ごぼう ばんのうねぎ	たまねぎ とうもろこし いよかん	しめじ いよかん	こめ じゃがいも	むぎ あぶら バター ホワイトルウ	836 25.0 326
8 (金)	牛乳 ホクホクお豆ご飯 だし巻き卵 キャベツのサラダ みそ汁	だいず たまご とうふ	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	わかめ	ごぼう とうもろこし	ばんのうねぎ えのきたけ	キャベツ ねぎ	こめ でんぶん さとう	むぎ さつまいも マヨネーズ	806 29.4 390
12 (火)	牛乳 白飯 はたはたのから揚げ 高野豆腐のサラダ おでん	こうやどうふ ちくわ	がんとどき うずらたまご	牛乳	ブロccoli にんじん	とうもろこし	だいこん		こめ さといも	さとう あぶら マヨネーズ ごま	787 27.5 448
13 (水)	牛乳 いなりちらし寿司 治部煮汁 メープルマフィン	うすあげ とりにく	きんしたまご	牛乳	いんげん にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん	ほししいたけ		こめ でんぶん さとう	さとう すだれふ メープルマフィン	816 30.4 434
14 (木)	牛乳 わかめごはん ささみチーズフライ ポテトサラダ 白菜とコーンのスープ	ささみチーズフライ ベーコン	わかめ	牛乳	わかめ	ごぼう とうもろこし	きゅうり はくさい ねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら マヨネーズ	843 27.5 321
15 (金)	牛乳 白飯 さばのゆずみそ煮 白菜のごま昆布和え 豚大根	さばゆずみそに	ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	はくさい だいこん			こめ さとう	ごま	792 30.6 328
18 (月)	牛乳 白飯 パンパンジーサラダ 味噌ラーメン ④レアチーズ	とりにく みそ	ぶたにく	牛乳	にんじん わかめ ④レアチーズ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	きゅうり たけのこ しょうが	とうもろこし はくさい たまねぎ	こめ さとう	ちゅうかめん はいせんごまドレッシング あぶら ごまあぶら	805 29.0 306
19 (火)	牛乳 鯖の二色丼 鶏野菜汁	さばあぶらづけ とりにく みそ	たまご もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが えのきたけ	えだまめ ねぎ にんにく	はくさい	こめ さとう	むぎ あぶら	868 37.0 443
20 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ 豚肉と大豆のべっこう煮 ブロccoli添え 野菜スープ	だいず ベーコン	ぶたにく	牛乳	ブロccoli にんじん ごまつな	しょうが	キャベツ たまねぎ		こめ さとう	でんぶん あぶら	804 29.0 328
21 (木)	牛乳 パターロール スパゲティナポリタン シーフードサラダ	ぶたにく えび	いか	牛乳	にんじん ピーマン ブロccoli	にんにく たまねぎ キャベツ	キャベツ		こめ さとう	バターロール スパゲティ オリーブゆ わふうごまドレッシング	812 38.4 353
22 (金)	牛乳 白飯 鶏肉とれんこんの甘酢炒め 豆腐と青菜のスープ ヨーグルト	とりにく とうふ	かまぼこ	牛乳	きピーマン いんげん ごまつな	しょうが ねぎ にんじん	れんこん ほししいたけ	たまねぎ	こめ さとう	でんぶん あぶら	826 32.3 583
25 (月)	牛乳 白飯 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	ぶたにく もめんどうふ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ	だいこん	はくさい	こめ こむぎこ さとう	さつまいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	816 28.2 475
26 (火)	牛乳 厚揚げの中華丼 大根ときゅうりの和え物 ハム添え 野菜ゼリー	あつあげ ロスハム	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ きゅうり	たまねぎ しょうが だいこん	はくさい	こめ さとう やさいゼリー	むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら	815 31.1 422
27 (水)	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	にんじん ブロccoli	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ あぶら マヨネーズ	907 26.5 324
28 (木)	牛乳 白飯 ミンチカツ 根菜ラタウイユ 卵とほうれん草のスープ	ミンチカツ たまご	みそ とりにく	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく	れんこん キャベツ	ごぼう えのきたけ	こめ でんぶん	あぶら オリーブゆ	802 30.4 296

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています



いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていて、たくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なため、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆



大豆は、たんぱく質が豊富な食品で、私たちの筋肉や髪の毛、爪などをつくる材料となります。また、たんぱく質が豊富なことから「畑のお肉」とも言われています。加賀市でも、大豆がたくさん作られており、給食でも大豆を使った料理が登場します。

小豆



小豆は、お汁ものやぜんざい、赤飯などに使われています。

いんげん豆



いんげん豆には、金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

ひよこ豆



ひよこ豆は、形がひよこに似ていることから、名前がつけました。また、スペイン語でガンバルソーとも呼ばれています。

えんどう豆



えんどう豆には、青えんどうと赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

レンズ豆



レンズ豆は、平たいレンズのような形をした豆です。水に戻さずに使うことができます。

みんなが毎日食べている給食にも、いろいろな豆が使われているよ！



～食物繊維をとりましょう～



食物繊維は、腸の働きを活発にして便のかさをやすため、便秘予防に役立ちます。そのほか、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を妨げたりする働きもあります。食物繊維を多く含む食品には、野菜やきのこ、いも、豆、海藻、果物などがあるので、いろいろな食品を組み合わせるとりましょう。



今年の恵方巻の方角は…
「東北東」です。

