

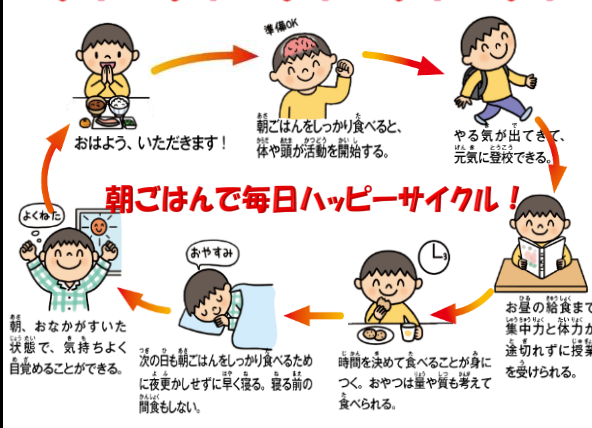
平成31年3月分 学校給食食品群別一覧表

★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				
		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		エネルギー(Kcal)				
		【赤色】		【緑色】		【黄色】		たんぱく質(g)				
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂肪 6群	カルシウム(mg)				
1 (金)	牛乳 ひなちらしずし コーンコロッケ すまし汁 ひな祭りデザート	えび とうふ	きんしたまご かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ	ほしいたけ かんぴょう えのきたけ ねぎ	こめ コーンコロッケ	さとう ひしもち	あぶら	843 28.1 322	
4 (月)	牛乳 キムタクごはん みそ汁 オレンジ	ぶたにく みそ	うすあげ	牛乳	こまつな	キャベツ たまねぎ たまねぎ えのきたけ ねぎ	キムチ ねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら	793 32.9 368	
5 (火)	牛乳 かつカレーライス 海藻サラダ ④まんでん大豆	ぎゅうにく ぶたにく	④まんでん大豆 チーズ わかめ	牛乳	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	こめ じゃがいも パンこ	むぎ こむぎこ	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	865 26.3 324	
6 (水)	牛乳 プルコギのつけごはん ごぼうとお豆のサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	はつがだいず	牛乳	きピーマン 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 パンこ	むぎ あぶら	ごまあぶら マヨネーズ ごま	829 29.7 300	
7 (木)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ 小松菜ともやしのごま酢和え 大根と里芋のそぼろあんかけ	さわらのたつた揚げ ぎゅうにく	ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし しょうが だいこん	しょうが だいこん	こめ さとう さといも	さとう でんぷん	あぶら ごま	814 32.1 360	
8 (金)	牛乳 わかめごはん からあげ チーズポテト 根菜ごま汁 お祝いクレープ いちご	うすあげ みそ	とりにく チーズ	牛乳 わかめ		だいこん いちご	はくさい しょうが ごぼう	こめ、むぎ さといも おいわいクレープ	でんぷん じゃがいも	あぶら ごま バター	875 32.5 421	
12 (火)	牛乳 白飯 揚げギョウザ 中華サラダ 家常豆腐	ぎょうざ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん にんにく	もやし きゅうり しょうが たまねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう	はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	829 29.6 409	
13 (水)	牛乳 白飯 かきあげ 糸昆布の炒めもの かやくうどん	かまぼこ とりにく	ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ねぎ	ほしいたけ たまねぎ やさいかきあげ	こめ こめこうどん	さとう	あぶら ごまあぶら	911 29.6 323	
14 (木)	牛乳 白飯 回鍋肉 卵とコーンの中華スープ ヨーグルト	ぶたにく	たまご	牛乳 ヨーグルト	ピーマン チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	にんにく しめじ しょうが ねぎ	こめ でんぷん	さとう	あぶら	781 33.9 398	
15 (金)	牛乳 白飯 ししゃもの磯辺フリッター 江戸っ子煮 さつま汁	ししゃもフリッター だいず とりにく	ぎゅうにく こうやどうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たけのこ ねぎ	だいこん はくさい	こめ さつまいも	さとう	あぶら	779 28.7 410	
18 (月)	牛乳 白飯 鮭フライ ゆで野菜 タルタルソース添え コンソメスープ	さけフライ とりにく	たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ		こめ	じゃがいも	あぶら マヨネーズ	799 29.2 304	
19 (火)	牛乳 ミルクロール(セルフサンド) スパゲティサラダ キャロットポタージュ	ウインナー	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり	ミルクロール じゃがいも	スパゲティ マヨネーズ	わふうごまドレッシング マヨネーズ	761 27.8 374	

【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。この1年を振り返ってみて、みなさんの思い出に残る給食は何でしたか？これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食を通して学んだことを生活に生かして、進学や新しいクラスでもがんばってください。



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。体や脳をはたら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と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&ジュースの買い食い！</p> <p>スナック菓子は脂肪が多く、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、おかずの彩り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きよくなります。</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。野菜はいわずもがなですが、ビタミン、無機質(ミネラル)、そして食物繊維の宝庫です。</p>