

# 令和2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			
		血や体をつくるもとになる食品		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)					
						たんぱく質(g)					
						カルシウム(mg)					
3 (月)	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	こまつな 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 ごまあぶら	793 34.1 485
4 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 大根サラダ	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく だいこん	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら	871 24.7 298	
5 (水)	牛乳 白飯 ミンチカツ 根菜ラタトゥイユ 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 ほうれん草	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 でんぷん	あぶら オリーブゆ	779 26.9 302
6 (木)	牛乳 れんこんピラフ コーンチャウダー	ぎゅうにく	ベーコン なまクリーム	牛乳	にんじん ブロッコリー	れんこん とうもろこし	たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	むぎ バター あぶら	880 26.4 347	
7 (金)	牛乳 白飯 さけの塩焼き きんぴらごぼう 豚汁	さけ ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにく うすあげ みそ	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	さとう ごまあぶら あぶら ごま	798 41.8 411	
10 (月)	牛乳 カムカムビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく とうふ	たまご わかめ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ もやし	にんにく えのきたけ	きりほしだいこん	こめ さとう	むぎ あぶら ごま	857 31.6 421
12 (水)	牛乳 白飯 春巻き ごま酢和え 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 あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	しょうが ほししいたけ	こめ でんぷん	さとう あぶら ごま	857 32.2 460
13 (木)	牛乳 鯖の二色丼 治部煮汁	さばあぶらづけ とりにく	たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ほししいたけ	えだまめ だいこん	こめ さとう すだれふ	むぎ あぶら	887 38.7 407	
14 (金)	牛乳 白飯 バンバンジーサラダ 味噌ラーメン ㊤型抜きチーズ	とりにく みそ	ぶたにく わかめ ㊤チーズ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし にんにく	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 ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	819 31.8 396
17 (月)	牛乳 白飯 ふりかけ 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	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし	はくさい ねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	815 26.9 327		
18 (火)	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 小魚ナッツ	とりにく とうふ	かまぼこ こぎかな	牛乳	きピーマン ピーマン こまつな	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	でんぷん アーモンド	801 32.6 374
19 (水)	牛乳 ひじきごはん だし巻き卵 キャベツのサラダ みそ汁	とりにく たまご	うすあげ みそ ひじき	牛乳	にんじん いんげん こまつな	キャベツ えのきたけ	とうもろこし たまねぎ ねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	745 28.5 392
20 (木)	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 とりにく	ぶたにく こんぶ	牛乳	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	でんぷん あぶら ごま	857 31.3 476	
21 (金)	牛乳 バターロール 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 ブロッコリー	にんにく	たまねぎ キャベツ	バターロール スパゲティ	オリーブゆ	804 37.8 336	
25 (火)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 みそ汁	ぶたにく とうふ	うすあげ みそ	牛乳	あかピーマン ピーマン こまつな	しょうが なめこ	にんにく たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん	さとう じゃがいも マーガリン	801 33.1 361	
26 (水)	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨サラダ ハム添え ヨーグルト	あつあげ ローズハム	ぶたにく ヨーグルト	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい きゅうり	ほししいたけ たけのこ もやし	たまねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	879 33.9 687
27 (木)	牛乳 わかめごはん はたはたのから揚げ 高野豆腐のサラダ おでん	はたはた がんとどき うずらたまご	こうやどうふ ちくわ こんぶ	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし だいこん	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	801 27.3 456	
28 (金)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 みそ汁 ボンデ・ドーナツ	だいず うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい	ねぎ	こめ さとう	でんぷん ボンデ・ドーナツ	あぶら	830 31.3 408

## 和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

## 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増やすため、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、海そう、果物などがありますのでさまざまな食品を組み合わせてとりましょう。

