令和3年度

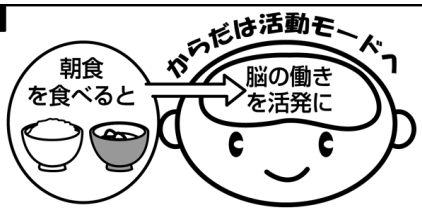
１月 学校給食献立表

白山市立鳥越中学校

日	曜	献立名 主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 行事食等
10	月	成人の日									
11	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 炒めなます 具雑煮	ぶり うすあげ こうやとうふ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん しょうが ごぼう はくさい 干ししいたけ	米 さとう もち さといも	油脂 ごま	811 Kcal 35 g 22 g 始業式
12	水	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポトフ	ハム ツナ フランクフルト ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ だいこん きゅうり コーン たまねぎ	食パン じゃがいも 米粉 さとう	バター	759 Kcal 36 g 30 g
13	木	白ごはん	牛乳	春巻き 割り干し大根の中華漬物 塩ラーメン	ぶた肉 あさり	牛乳 こんぶ	にんじん	わりぼしだいこん コーン きゅうり ねぎ にんにく はくさい	米 ラーメン はるまき さとう	油脂 ごま油 ごま	889 Kcal 29 g 24 g
14	金	三色丼	牛乳	ごま酢和え 豚汁	とり肉 大豆ミート みそ たまご うすあげ ハム ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが りょくとうもやし えだまめ ねぎ ごぼう たまねぎ	米 麦 さとう こんにゃく さつまいも	油脂 ごま	861 Kcal 40 g 23 g
17	月	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース ボイルキャベツ みそ汁	とり肉 たまご あつあげ みそ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ	米 天ぷら粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 たまごなしマヨネーズ	818 Kcal 33 g 25 g
18	火	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 はりはり漬け とり野菜なべ	さば とり肉 もめんとうふ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ はくさい しょうが にんにく きりぼしだいこん 木滑なめこ	米 さとう マロニー	ごま ごま油	839 Kcal 33 g 27 g
19	水	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ コーン セロリ	米 マカロニ 米粉 さとう	油 バター オリーブ油	888 Kcal 30 g 26 g
#	木	麦ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 りんご	大豆 ぶた肉 やきとうふ	牛乳 青のり	にんじん	干ししいたけ たまねぎ ねぎ りんご	米 麦 片栗粉 こんにゃく じゃがいも くるまふ	油	888 Kcal 36 g 24 g
21	金	豚キムチチャーハン	牛乳	バンバンジーサラダ 卵とわかめのスープ	ぶた肉 ハム とり肉 あさり たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら 赤ピーマン	にんにく キムチ しょうが きゅうり ねぎ りょくとうもやし たまねぎ ぶなしめじ	米 麦 片栗粉	油 ごま油 ごま	746 Kcal 35 g 21 g
#	月	セルフおにぎり	牛乳	鮭の塩焼き つけもの いも煮 【給食の始まり献立】	さけ 牛肉 あつあげ	牛乳 のり	にんじん	たくあん ねぎ キャベツ だいこん まいたけ	米 片栗粉 こんにゃく さといも さとう	ごま	777 Kcal 35 g 21 g 給食の始まり献立
#	火	救給カレー	牛乳	揚げないコロッケ コールスローサラダ ヨーグルト 【防災給食】	ぶた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	救給カレー パン粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	844 Kcal 22 g 37 g 防災給食
#	水	白ごはん	牛乳	ヤーコン入りハンバーグ 和風おろしソース 小松菜の磯香あえ うち豆入りみそ汁【野々市市献立】	ぶた肉 牛肉 大豆ミート うすあげ うちまめ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ だいこん ヤーコン しょうが りょくとうもやし えのきたけ	米 片栗粉 パン粉 じゃがいも さとう	ごま	825 Kcal 34 g 22 g 野々市献立
#	木	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン ゆず風味 土佐和え 高知丸ごと生姜スープ 【お祭り献立】	とり肉 ちくわ ぶた肉 たまご	牛乳 かつおぶし	こまつな にんじん にら	ゆず たけのこ キャベツ えのきたけ しょうが ねぎ たまねぎ	米 さとう 片栗粉		763 Kcal 30 g 22 g お祭り献立
#	金	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ ふぐのこパスタ 白山豆乳スープ 【白山市献立】	とり肉 かたどうふ ふぐのこ 豆乳 うすあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	にんにく 木滑なめこ たまねぎ ねぎ だいこん ごぼう はくさい	米 天ぷら粉 パン粉 スパゲティ	油 ごま ごま油 オリーブ油	882 Kcal 31 g 22 g 白山市献立
31	月	麦ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ ゆかり和え だいこんと鶏肉のうま煮	とり肉 うずらたまご	牛乳 はたはた	にんじん さやいんげん ゆかりこ	はくさい きゅうり しょうが だいこん	米 麦 米粉 さとう さといも こんにゃく 片栗粉	油	758 Kcal 30 g 19 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。



朝食抜きは生活のリズムを乱す

人は脳の日周リズムに合わせて活動と休養を繰り返し、体温や血圧など、からだのいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。

そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが、“明・暗”や“朝食”の刺激です。

朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、そしゃくは脳を刺激し、からだは活動モードへと切り替わっていきます。

朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちブドウ糖は脳のエネルギー源として、脳の働きを活発にします。