



献立表



実施日		献立名			6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
日	曜日	主食	牛乳	おかず	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
					[1群] 魚介・肉・卵・ 豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・ 果物	[5群] 穀類・ いも類・砂糖	[6群] 油脂類	
9	水	冬野菜の カレーライス	○	サウピカンサラダ ネーブル	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 セロリ 大根 れんこん カリフラワー とうもろこし キャベツ ネーブル	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	ごま油 油	877 kcal 27.2 g
10	木	わかめ ごはん	○	高野豆腐と野菜のうま煮 白菜と油揚げのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	人参	干椎茸 ごぼう 白菜 長葱	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう	ごま油 ごま油	758 kcal 30.1 g
11	金	七草うどん	○	鏡開き カレー肉じゃが 鏡開きぜんざい	鶏肉 油揚げ 豚肉 小豆	牛乳	人参 かぶ葉 大根葉 せり	大根 白菜 かぶ 長葱 玉葱 グリンピース	うどん さとう でんぷん じゃがいも しらたき 白玉粉	油 栗甘露煮	860 kcal 33.4 g
15	火	オムライス	○	パンチビーンズ 野菜スープ	鶏肉 卵 ひよこ豆	牛乳	人参 青梗菜	マッシュルーム 玉葱 グリンピース 生姜 とうもろこし	米 麦 でんぷん じゃがいも	バター 油	864 kcal 30.9 g
16	水	おろし ツナパスタ	○	ミネラルサラダ オレンジケーキ	ツナ缶 ハム ひよこ豆 卵	牛乳 ひじき のり	人参 万能ねぎ	大根 胡瓜 キャベツ オレンジジュース マーマレード	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	869 kcal 31.3 g
17	木	麦ごはん	○	生揚げのみぞれあんかけ みだくさん汁	生揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	大根 グリンピース 干椎茸 長葱 生姜 ごぼう 玉葱	米 麦 さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	油	854 kcal 34.9 g
18	金	ほたての 炊き込み ご飯	○	青森県郷土料理 いかのかりん揚げ せんべい汁 シャリシャリりんごゼリー	油揚げ 貝柱 いか 鶏肉	牛乳 粉寒天 刻み昆布	人参	干椎茸 生姜 ごぼう 大根 長葱 りんごジュース りんご	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉 こんにやく かわらせんべい	油	788 kcal 32.8 g
21	月	麦ごはん	○	麻婆豆腐 五目中華スープ マーラーカオ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら 青梗菜	生姜 にんにく 干椎茸 たけのこ 長葱 きくらげ もやし 玉葱	米 麦 さとう でんぷん 春雨 強力粉 はちみつ	油 ごま油	888 kcal 30.1 g
22	火	きなこ ココアの 揚げパン	○	3A リクエスト ワンタンスープ たかさごのポテト巻き焼き	きな粉 鶏肉 みそ たかさご	牛乳	人参 小松菜 パセリ	にんにく もやし 白菜 長葱 生姜 マッシュルーム 玉葱	ショートニングパン 粉砂糖 米粉パン ワンタンの皮 じゃがいも	マヨネーズ 油	767 kcal 31.8 g

23	水	新潟県郷土料理		タレカツ丼	○	またぎ汁 野菜お浸し	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 まいたけ なめこ 長葱 キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 生パン粉 こんにゃく さといも	油	913 kcal 34.9 g
24	木	学校給食週間・給食の始まり給食		梅おにぎり じゃこおにぎり	○	鮭の塩焼き 青菜のおかか浸し	さけ 糸削り 豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	赤しそ 江戸菜 ほうれん草 人参	梅干し もやし ごぼう 大根 長葱	米 麦 こんにゃく さといも	ごま 油	788 kcal 35.9 g
25	金			手作り 肉まん	○	春雨スープ フルーツヨーグルト	豚肉 高野豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	生姜 玉葱 長葱 たけのこ 干椎茸 にんにく 白菜 きくらげ パイン缶 みかん缶	小麦粉 さとう 強力粉 春雨	ごま油 ラード	876 kcal 32.8 g
28	月	ハンガリー		ハニートースト		グヤーシュ ホースラディッシュサラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	トマト 人参 赤パプリカ ブロッコリー	にんにく 生姜 玉葱 ホースラディッシュ 胡瓜 キャベツ	胚芽食パン はちみつ さとう じゃがいも	油 バター	767 kcal 28.8 g
29	火	3B リクエスト		タンメン		鯨の香味ソースがけ スイートポテト	豚肉 くじら肉 卵	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 青梗菜	生姜 にんにく 長葱 きくらげ 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし	中華麺 でんぶん 小麦粉 さとう さつまいも	ごま油 油 ラード バター	892 kcal 36.5 g
30	水	東京都の食材を使って郷土料理		深川めし		八丈島メダイの竜田揚げ 明日葉入りかきたま汁	あさり 油揚げ 卵	牛乳	人参 いんげん あしたば	生姜 ごぼう 玉葱 えのき 長葱	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉	油 ごま	765 kcal 29.6 g
31	木			キャロット ライス チキン クリーム かけ	○	さいころサラダ デコボン	鶏肉 えび いか	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム にんにく とうもろこし 胡瓜 デコボン	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター マヨネーズ	891 kcal 29.4 g

◎ 今月は3A・3Bのリクエストをちりばめました。太字になっています。

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

◎ 納品の状況により、食材や献立が変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質
今月分 1日あたりの平均	839kcal	31.9g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	30.0g

体に栄養は行き届いていますか？

毎日しっかり食べているけれど、どうもちょっと疲れ気味・・・という人は、「隠れ栄養失調」かもしれません。厚生労働省の調査では20代でビタミン・ミネラルが30～50%も下回っています。

野菜の栄養価は、昔より低くなっています。また、切り方、調理の仕方によって栄養を効率よく摂取できるかが変わってきます。そして年齢を重ねるほどに栄養吸収率が変化していきます。

給食では、野菜の切り方を大きめにしてビタミンの流出を抑えた料理法にしたり、海草や豆を積極的に取り入れるなど工夫をしています。ビタミン吸収率は20歳をピークに低下、カルシウムは10代でも40%の吸収率なので、学校では必ず毎日牛乳が提供されます。

体をつくる材料となるたんぱく質も年齢を重ねると吸収率が低くなり、筋力も衰えてしまいます。

年齢を重ねても吸収が良いのは、糖質です。

栄養吸収率が高い中学生のうちにしっかり食べましょう。