

平成30年 2月学校給食予定献立表



県立与勝緑が丘中学校

☎978-5230

日	曜	献立名	主な食品と体内での働き		
			血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1	木	牛乳 あげパン ミネストローネ 三色ソテー くだもの 【2-Aリクエスト】	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	コッパン サラダ油 アーモンド粉 三温糖 粉黒糖 じゃがいも こめ油 マガリ	人參 セロリ コーン マッシュルーム たまねぎ いんげん トマト缶 ブロッコリー くだもの
2	金	牛乳 大豆入り炊きこみごはん みそけんちん汁 焼きししゃも べったら漬 節分豆 【2/3 節分】	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 ししゃも 節分豆 カステラかまぼこ	米 麦 こめ油 ごま油 里芋	たけのこ ごぼう 椎茸 人參 大根 ねぎ こんにゃく べったら漬
5	月	牛乳 中華ピラフ トマトと冬瓜のスープ バリバリ春巻き フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 鶏卵 ハム 豆腐 バリバリ春巻き	米 ごま油 こめ油 でん粉 杏仁豆腐 サラダ油	人參 たまねぎ たけのこ 椎茸 きくらげ 冬瓜 トマト グリンピース チンゲン菜 フルーツ缶 パン缶 みかん缶 7-11果汁
6	火	牛乳 麦ごはん ヨンクグレー 【のりの日】 小松菜のくるみあえ 納豆みそ 焼きのり	牛乳 豚肉 厚揚げ 昆布 納豆 糸けずり 焼きのり	米 麦 こめ油 くるみ 三温糖	大根 椎茸 人參 こんにゃく いんげん 小松菜 きゃべつ もやし ねぎ
7	水	牛乳 麦ごはん タンダの山菜鍋 【夢の給食】 ノギ屋の鶏飯 チンゲン菜のナムル アーモンド	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま油 三温糖 白ごま アーモンド	山菜ミックス えのき しめじ 椎茸 白菜 人參 ごぼう 長ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし
8	木	牛乳 麦ごはん マーボー大根 アーサと卵のスープ 焼き餃子 【餃子の日】	牛乳 豚ひき肉 粒状大豆たんぱく 鶏卵 豆腐 アーサ餃子 あおさ	米 麦 ごま油 こめ油 でん粉	大根 人參 たまねぎ なら きくらげ 椎茸 長ねぎ たけのこ えのき
9	金	牛乳 豚キムチうどん ビックたこ焼き ブロッコリーのごまサラダ さつまポテト	牛乳 豚肉 油揚げ あおのり たこ入りしんじょう ハム	うどん 三温糖 こめ油 ごま油 ごまドレッシング すりごま さつまポテト	白菜キムチ しめじ 長ねぎ 白菜 たまねぎ 小松菜 人參 ブロッコリー かつお とう
12	月	🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰 建国記念日振替 🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰			
13	火	牛乳 コーンピラフ ブロッコリーのポタージュ ビーンズサラダ チョコマフィン 【バレンタイン】	牛乳 ベーコン 鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト レッドコーン ひよこ豆 白いんげん豆 ハム 鶏卵	米 マガリ こめ油 じゃがいも 小麦粉 初作粉 コーヒー マーガリン 三温糖 揚げ粉	コーン 人參 たまねぎ しめじ 赤ピーマン あお豆 ブロッコリー きゃべつ きゅうり
14	水	牛乳 焼きそば 肉団子のもち米蒸し 野菜ときのこのナムル くだもの【1年給食試食会】	牛乳 豚肉 いか 鶏ひき肉 鶏卵 豚ひき肉	中華めん こめ油 もち米 でん粉 三温糖 白ごま ごま油	人參 もやし たまねぎ きゃべつ きくらげ ピーマン なら 椎茸 小松菜 えのき くだもの
15	木	牛乳 麦ごはん かきたま汁 さんまの塩焼き お豆たっぷりとり炒め	牛乳 鶏卵 わかめ 豆腐 さんま 豚肉 厚揚げ 大豆	米 麦 でん粉 三温糖 ごま油 こめ油	人參 小松菜 たまねぎ きゃべつ もやし
16	金	牛乳 クープジュシー 中身汁 【旧正月】 グルクンのシークローサーソース アガラサー	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ 豚中身 カステラかまぼこ グルクン あおさ	米 白ごま こめ油 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 強力粉 粉黒糖	人參 椎茸 ねぎ こんにゃく 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ 生姜
19	月	牛乳 麦ごはん タコライス (ミート・キャベツ・チーズ・トマト) もずくスープ ナッツのクッキー【3-Aリクエスト】	牛乳 牛肉 豚肉 粒状大豆たんぱく 豚レバー もずく 鶏卵 錦糸卵 チーズ	米 麦 こめ油 春雨 小麦粉 揚げ粉 アーモンド 揚げ粉 三温糖 マガリ	たまねぎ 人參 トマト缶 きゃべつ たけのこ ミニトマト 小松菜
20	火	牛乳 ちゃんぽん麺 ポークしゅうまい 海藻サラダ くだもの	牛乳 豚肉 なるとう ずらら卵 いか 海藻ミックス ポークしゅうまい	中華めん でん粉 こめ油 三温糖	人參 たまねぎ 小松菜 たけのこ 椎茸 白菜 きくらげ コーン きゅうり 大根 くだもの
21	水	牛乳 なかよ胚芽パン 魚の花園焼き ほうれん草のクリームシチュー ブルーン	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 白花豆ペースト 脱脂粉乳 ホキ チーズ	胚芽パン じゃがいも ホワイトトル こめ油 マヨネーズ	ほうれん草 人參 たまねぎ コーン カリフラワー マッシュルーム 赤ピーマン 黄ピーマン ブルーン
22	木	牛乳 麦ごはん おでん 【おでんの日】 きびなごのカレー揚げ くだもの	牛乳 鶏肉 昆布 ちくわ うすら卵 厚揚げ きびなご	米 麦 じゃがいも 三温糖 こめ油 小麦粉 でん粉 サラダ油	大根 人參 椎茸 こんにゃく いんげん くだもの
23	金	牛乳 スマイジュシー 安納芋 豆腐チャンプルー タンナファクルー	牛乳 もずく ツナ 鶏卵 豆腐 豚肉 糸けずり	米 こめ油 安納芋 ごま油 小麦粉 粉黒糖 糖蜜	人參 椎茸 小松菜 きゃべつ もやし からし菜
26	月	牛乳 カレーピラフ マッシュルームスープ 手作りスパニッシュオムレツ くだもの	牛乳 鶏肉 生クリーム 鶏卵 ベーコン チーズ	米 マーガリン こめ油 ホワイトトル	人參 たまねぎ きくらげ 赤ピーマン しめじ コーン グリンピース マッシュルーム パセリ トマト缶 くだもの
27	火	牛乳 あわごはん コーンと豆腐のスープ チンジャオロースー もやしキムチ	牛乳 豆腐 鶏卵 牛肉 しらす 糸けずり	米 あわ でん粉 こめ油 ごま油	コーン ねぎ 人參 たけのこ ピーマン きくらげ 赤ピーマン もやし きゃべつ きゅうり
28	水	牛乳 麦ごはん 里芋のみそ汁 さばの生姜焼き ひじき入りきんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 豆腐 さば ひじき 大豆 チキアギ	米 麦 里芋 三温糖 こめ油 ごま油	こんにゃく 人參 小松菜 ごぼう なら

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

節分

節分は立春の前日、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立春や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすくすという習慣がありました。

「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

大豆

昔から大豆には災いや病気など「魔」を減らす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

。★夢の給食★。 『精霊の守り人』より

7日(水)の給食は、皆さんよりリクエストのあった夢の給食第二弾！

読んだことのない人は、ぜひ、図書館へ！

肥満って、 どういうこと?

おなかをつまんでみましょう。
そのつまんだ部分を皮下脂肪といいます。だれにも多少の脂肪はあります。肥満というのは、皮下脂肪がたくさんついているということです。

皮皮下脂肪の厚さ	やせすぎ		ふとりすぎ	
	男	女	男	女
	1.2cm以下	2.1cm以下	4.5cm以上	5.9cm以上

さて、あなたの体型は、どれでしょう。

だんご型

① おなかの部分がつまめない

② おなかの部分がつまめる

ふつう型

③ つまめない

④ 少しつまめる

⑤ たくさんつまめる

ろうそく型

つまめない

⑥ 運動している

⑦ 運動していない

⑧ つまめる

☆あなたの体型は、何番？

①③ 適体重といえます

- 運動をよくする。(運動選手に多い)
- 運動能力がすぐれている。
- からだの中が筋肉でしめられているため、体重は重い。

④⑥ 標準型

- 運動をよくしている。
- からだの中に筋肉と脂肪が適度にある。
- 体重はふつう。

②⑤⑧ 肥満といえます

- 運動をしない。
- 皮下脂肪が厚いので、内臓や筋肉などがからだのわりに小さい。

肥満の人は…

- ・外に出て元気よく運動しましょう。
- ・ゆっくりにくんで、食事を楽しむ(食べすぎをふせぎます)
- ・肉、魚、牛乳や乳製品に野菜をたっぷり、もりもりバランスよく食べましょう。
- ・糖質は、ひかえめに。(おやつを工夫しよう)

⑦ やせ(るいそう)といえます

- おなかをよくこわす。
- 食事が少量。
- 身長にわりに体重が少ない。