



1月分給食献立予定表

平成21年度



岩舟町立岩舟中学校

日曜	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ
				蛋白質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂肪	I補キ-蛋白質	脂肪I補キ-比	
8	金	麦ごはん	ビーフカレー 福神漬 シーフードサラダ みかん	牛肉 エビ いか	牛乳 脱脂粉 乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり きゅうり トマト みかん	ごはん じゃがいも	油	892kcal 29.8g	21.1%	今日のカレーに入っている牛肉はほかの肉類に比べて亜鉛が豊富です。亜鉛は疲れをとってくれ、免疫力を高めます。不足すると味覚障害をおこし、味がわからなくなります。
12	火	揚げパン	ワンタンスープ ほうれん草サラダ 杏仁プリン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ しいたけ もやし コーン	パン ワンタン皮	油	832cal 29.9g	32.5%	中華の献立です。アンニントウフは中国の薬膳料理で、咳をしずめてくれる、杏の実を粉にして作ります。アーモンドエッセンスがよい香りです。
13	水	ごはん	松風焼 おひたし 雑煮 いちご 味付けのり	とり肉 豚肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	ねぎ だいこん しいたけ	ごはん でんぶん もち	油 ごま	843kcal 33.4g	22.2%	お雑煮は餅と野菜などの具の入った汁ものです。餅は関西では丸餅、関東では角餅を使います。具は各家庭によって違うようです。
14	木	ツナサンド	トマトオムレツ コーンシチュー いよかん	ツナ たまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト コーン いよかん	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	848kcal 34.1g	37.9%	いよかんはみかんとオレンジのかけあわせです。香りがよくジューシーです。愛媛県(伊予)が有名です。
15	金	ごはん	きんめの西京焼き 黒豆 けんちん汁 ミルメーク	きんめだい 黒豆 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	油 ピーナツ	896kcal 38.6g	23.3%	きんめだいは深海魚で、かになどを餌にする肉食性です。鉄、亜鉛、マグネシウムなどミネラル豊富で、冷え性、高血圧予防になります。
18	月	ごはん	カミカミメニュー やしおますの塩焼き おひたし すいとん つくだに	さけ とり肉 卵 こうなご	牛乳 脱脂粉 乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉	油	875kcal 44.2g	18.6%	今日から一週間は「給食週間」です。生産者の方や給食に携わる人、さらには自然の恵みに感謝していただきましょう。
19	火	ハムチーズ サンド	いもフライ ミネストローネ	ハム 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン セロリ	パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油 マヨネーズ	898kcal 31.1g	38.2%	いもフライは佐野市の名物ですね。今日は調理員さんが1つ1つていねいに切って蒸し、パン粉を着けて揚げてくれました。
20	水	赤飯 ごま塩	とり肉の照焼 しもつかれ ゆばのすましじる いちご	とり肉 鮭 ゆば 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 いちご	赤飯	油	814kcal 39.9g	22.9%	郷土料理として昔の人の知恵の結晶のしもつかれや特産のゆば岩舟町でとれたいちごがでています。
21	木	食パン 2年 カスタード 1.3年 チョコ& バナナ	じゃがいも入り焼きそば ハムと大根のサラダ 洋なしタルト	豚肉 ハム	牛乳 あおのり	にんじん パセリ	キャベツ もやし 大根 きゅうり	パン やきそば じゃがいも	油	887kcal 33.2g	32.9%	じゃがいも入り焼きそばは栃木市の名物ですね。蒸したじゃがいもにソースが浸み込んでいて、麺は太めの麺を使います。
22	金	ごはん	モロのケチャップがらめ かんぴょうサラダ 豆腐とえびのスープ 干瓢入りオレンジゼリー	モロ ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ かんぴょう コーン えのきだけ かんぴょう	ごはん でんぶん 砂糖	油 ごま マヨネーズ	885 kcal 34.7g	25.9%	かんぴょういりオレンジゼリーは栃木県の特産のかんぴょうを使って栃木県の栄養士さんが開発した新製品です。意外なおいしさを味わってください。
25	月	ごはん	ぎんだら照り焼き *こんにゃくのピリ辛あえ かきたま汁 原宿ドッグ	ぎんだら 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう かんぴょう たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	887 kcal 30.4g	28.2%	ぎんだらは体によい脂肪が多く、コレステロールや中性脂肪を減らしてくれます。ビタミンAも多く含まれ、目の動きを助けます。
26	火	米粉パン	カレーうどん 白菜サラダ フルーツサラダヨーグルト	とり肉 なると	牛乳	にんじん	たまねぎ も しいたけ ねぎ はくさい きゅうり みかん バイン ぶどう りんご	パン うどん	油	784kcal 32.4g	26.9%	米粉パンは米の粉と小麦粉に入っているたんぱく質のグルテンを混ぜて作っています。なので、コッパンに比べて栄養価も高いです。
27	水	ごはん	納豆 切り干し大根のサラダ 豚汁 ぼんかん	納豆 かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	切り干し大根 きゅうり ねぎ だいこん ごぼう ぼんかん	ごはん じゃが芋	マーガリン 油	813kcal 31.2g	20.8%	ぼんかんは愛媛県と鹿児島県が有名です。1月から2月限定のくだもので、香りがよく、あまいです。袋ごと食べましょう。
28	木	メロンパン	ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ プリン	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	パン じゃが芋 砂糖	油	799kcal 36.4g	25.1%	ポークビーンズの大豆は岩舟産のもので、畑の肉といわれ、体を作るたんぱく質がたくさん含まれています。
29	金	ごはん	鮭の塩焼き ごまあえ 肉じゃが わかめばっば	鮭 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん グリーンピース	もやし たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま	853kcal 37.9g	20.2%	鮭の赤い色素カロテノイドは免疫力を高めるビタミンなので、かぜの予防に最適です。また、体のさびも落としてくれます。

*25日の「こんにゃくのピリ辛あえ」は3年2組大阿久瑛子さんの考えてくれたヘルシーメニューです。ごぼうやこんにゃく、にんじんといった食物センイが豊富な食材を使うことで、便通を整え、さらに七味唐辛子のカプサイシン(辛み成分)で体を温めてくれる効果が期待できます。



*18日から22日まで「給食週間」です。

18日 保護者対象の試食会

20日 生徒会による給食集会 生産者との交流給食会

