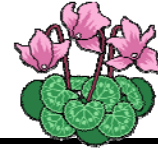




2月分給食献立予定表



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	100g中 I類たんぱく質	100g中 脂肪I類たんぱく質比	
1	月	ジャンバラヤ		わかめジュージュウ 麦とたまねぎのスープ ヨーグルト	ベーコン 牛肉 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ えりんぎ ねぎ	ごはん 白麦米	油	875kcal 33.0g	21.1%	ジャンバラヤはごはんと混ぜて食べましょう。わかめはミネラルや食物せんいたっぷり、体にいい食べ物です。
2	火	揚げパン		豆腐ハンバーグ スープスパゲティ	豆腐 えび とり肉 ハム いか	牛乳	にんじん	えのきだけ 大根 きゅうり キャベツ	パン スパゲティ	油	891cal 44.4g	31.6%	とうふハンバーグとスープパスタは岩中のヘルシーメニューの募集で採用された料理です。
3	水	ごはん		いわしのかばやき ごまあえ けんちん汁 福豆	いわし とり肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい ごぼう だいこん ねぎ	ごはん でんぶん さといも 砂糖	油 ごま	891cal 37.5g	27.1%	節分メニューです。本来は鯛の丸干しを食べます。福豆は年齢の数だけ食べます。
4	木	黒パン マーガリン		ちからうどん 花野菜サラダ ヨーグルト	とり肉 ハム 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しいたけ たまねぎ ねぎ カリフラ ワー	パン うどん 砂糖	油	810kcal 33.3g	24.1%	花野菜といわれるブロッコリーやカリフラワーは、ガンの予防に良いといわれています。
5	金	チャーハン		かに玉 アンニトウフ ふかひれスープ 大根とねぎのサラダ	たまご かに 豚肉 ふかひれ	牛乳	にんじん ちんげん菜	だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉	油	837kcal 29.7g	25.0%	かにたまごだいこんとねぎのサラダは岩中のヘルシーメニューの募集で採用された料理です。
8	月	ごはん		さけマヨネーズ焼き おひたし じゃがいもそぼろ煮	さけ 豚肉 レバー	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん グリーンピース	たまねぎ はくさい	ごはん じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	859kcal 36.1g	23.8%	鮭は酵母やビタミンが豊富な酒かすやみそといっしょに使うと栄養がよくなるそうです。
9	火	アーモンド トースト		豚肉と野菜のサラダ パンネのトマトソース 原宿ドッグ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ トマト きゅうり キャベツ	パン パンネ	マーガリン アーモンド 油	761kcal 31.2g	32.4%	パンネはパスタの1種で小麦粉で作られ、主成分はでんぶんです。黄色の動きの食べ物です。
10	水	ごはん		納豆 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	納豆 とり肉 生揚げ はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	油	795kcal 34.3g	21.4%	納豆の納豆キナーゼという成分には、血栓、骨粗しょう症の予防効果があります。
12	金	ごはん		春巻き 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 焼豚	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし きゃべつ たまねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 はるさめ でんぶん	油	885kcal 30.8g	24.8%	豆腐は大豆をつぶし、水煮をして取り出したたんぱく質ににがりを加え固まらせて作ります。
15	月	ごはん		チャプチェ わかめスープ みかん	牛肉 うすら卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しいたけ しめじ たまねぎ えりんぎ いよかん	ごはん はるさめ	油	851kcal 24.3g	22.6%	韓国料理のチャプチェは岩中のヘルシーメニューの募集で採用された料理です。
16	火	米粉パン		鶏肉のレモン煮 シーザーサラダ ポトフ	とり肉 ハム ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ	パン でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	831kcal 39.4g	38.8%	シーザーサラダ、ポトフは岩中のヘルシーメニューですが、ハムやチーズ、ウィンナーが入っているため脂肪が高めなので、減らして取り入れてみました。
17	水	天丼		即席漬 みそ汁	えび いか たまご	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ はくさい きゅうり	ごはん でんぶん じゃがいも	油	848kcal 33.2g	24.0%	天丼のえびにはタウリンという成分が入っていてコレステロールや血糖をさげてくれます。
18	木	ココアパン		やきそば ひじきのマリネ いちご	豚肉 いか ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン いちご	パン 中華めん	油	787kcal 34.0g	23.2%	いちごは岩舟町でとれた新鮮なものです。ビタミンCたっぷり、風邪の予防になります。
19	金	ごはん		鯖味噌煮 切り干し大根の煮物 豚汁	さば 豆腐 とり肉 油揚げ 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん	切り干し大根 しいたけ 大根 ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	881kcal 31.9g	28.5%	今頃とれる「さば」はあぶらがのっけていておいしいです。血液をサラサラにしてくれます。
22	月	ごはん		たらの磯辺揚げ うすら豆の甘煮 さつま汁	たら 卵 うすら豆 とり肉	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 さといも	油	872kcal 36.1g	22.2%	たらは魚へんに雪と書き、冬の代表的な白身魚です。しぼうが少なく、高タンパクです。
23	火	フルーツ クリーム サンド		海草サラダ 肉団子スープ	とり肉 卵	牛乳 かいそ う 生クリーム	にんじん ほうれん草	キウイフルーツ いちご パナ きゅうり だいこん ねぎ はくさい しいたけ	パン はるさめ	油	796kcal 28.0g	36.4%	フルーツクリームサンドには生のくだものをたくさん使っています。ビタミンCたっぷりです。
24	水	山菜おこわ		銀むつの照り焼き おひたし きりたんぼ汁	むつ とりにく	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし しいたけ はくさい ねぎ	おこわ 砂糖 きりたんぼ	油	793kcal 34.3g	21.7%	ぎんむつは高級魚です。オレイン酸という体によいあぶらが多くておいしいです。
25	木	チーズ トースト		ポークビーンズ コーンフレークサラダ ヨーグルト	とり肉 豚肉 だいす	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ 油	844kcal 40.9g	35.0%	ポークビーンズの大豆は今年岩舟町でとれたものです。やわらかく風味豊かに煮てあります。
26	金	麦ごはん		シーフードカレー ほうれん草サラダ いちご 福神漬け	いか えび ほたて ツナ	牛乳 脱脂粉 乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン いちご	ごはん じゃがいも	油	832kcal 31.8g	18.9%	ほうれん草は色の濃い野菜の代表で、カロテンが多く、のどや鼻をかぜの菌から守ります。