



3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 す	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	
1 月	ごはん		マーボー豆腐 にらまんじゅう パンサンスー	豚肉 豆腐 ハム 卵	牛乳	にんじん にら	ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん 砂糖 はるさめ 小麦粉	油	897kcal 33.4g	27.8%	にらまんじゅうのにはアレル硫化物の独特のニオイがあります。体内で、ビタミンB1として働くので、疲れをとってくれます。
2 火	米粉パン		オムレツ ミニトマト ごぼうサラダ ポークビーンズ	卵 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう トマト きゅうり もやし たまねぎ	パン じゃがいも	油	849kcal 39.5g	36.5%	ポークビーンズの大豆は岩舟町でとれたものです。たんぱく質と脂肪、カルシウム、ビタミンB1、2、Eが豊富です。
3 水	ごはん		(ひな祭りメニュー) てまきずし 潮汁 (卵・かんぴょう・きゅうり) ほうれん草のツナあえ	納豆 ツナ あさり 豆腐		ほうれん草 にんじん	かんぴょう きゅうり コーン ねぎ	ごはん 砂糖		810kcal 28.4g	17.4%	今日は耳の日でもあり、ひな祭りでもあります。本来はちらしずしとハマグリ潮汁、白酒、あられ等でお祝します。
4 木	揚げパン		シーフードサラダ 豆腐とえのきのスープ いよかん	えび 豆腐 いか ほたて 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり トマト いよかん えのきだけ	パン 砂糖 でんぷん	油	832kcal 37.5g	35.1%	えのきをはじめきのこ類にはビタミンB、Dが多く、カルシウムの代謝に役立ち、食物センイも多いです。
5 金	ごはん		さばみそ煮 のりあえ 肉団子なべ (ヘルシーメニュー)	さば とりにく 卵 ぶたにく	牛乳 のり	かき な にんじん しゅんぎく	もやし ねぎ はくさい しいたけ	ごはん 砂糖	ごま	803kcal 40.3g	23.9%	肉団子鍋は岩舟中のヘルシーメニューで最優秀に選ばれたものです。だんごにごまやみそが入っていて野菜も豊富です。
8 月	ごはん		さわらの西京焼き ごまあえ 豚汁	さわら 豚肉 とつぷ	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 だいこん ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	803kcal 33.0g	21.8%	さわらはビタミンB2、Dが多く含まれ、粘膜、皮膚、髪の毛を健やかに保ちます。魚卵を加工した「からすみ」は子孫繁栄の食べ物です。
9 火	くるみパン ジャム		白身魚のマリネ ナポリタン ヨーグルトサラダ	ほき 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ バナナ もも みかん バイリン	パン ジャム でんぷん スパゲティ	油 くるみ	799kcal 36.5g	21.3%	くるみパンのくるみにはビタミンEが多く含まれ抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に役立ちます。
10 水	赤飯		(卒業祝い献立) 手作りチキンカツ おひたし すまし汁 クレープ	鶏肉 卵 ゆば はんぺん	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん きぬさや	キャベツ もやし	せきはん こむぎこ	油	926kcal 39.6g	23.6%	卒業祝こんだてです。赤飯に使われる豆は「さざげ」で煮くずれせず、赤い色素の抗酸化作用や食物センイも豊富です。
12 金	セルフ かき揚げ丼		ごまあえ 沢煮椀	えび ちりめんじゃこ 卵 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん しゅんぎく きぬさや	たまねぎ キャベツ もやし うど だいこん	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま	847kcal 31.4g	22.1%	かき揚げ丼の中にはちりめんじゃこや春菊などカルシウムやビタミンAなどが豊富な食材を彩りよく取り入れて、ていねいに揚げました。
15 月	麦ごはん		納豆 肉じゃが 海藻サラダ はっさく	納豆 豚肉	牛乳 海藻	にんじん グリーンピース	きゅうり だいこん たまねぎ はっさく	ごはん じゃがいも	油	886kcal 30.4g	20.3%	納豆は1040年ごろ、源義家の東北遠征で、煮豆をわらずとにくるんで放置しておいたら菌が繁殖し、納豆ができたという事です
16 火	セルフ ホットドッグ		かんぴょうのグラタン わかめスープ 焼きプリン	フランクフルト たら うずら卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ	かんぴょう たまねぎ ねぎ	パン	ごま 油	879kcal 38.4g	39.8%	かんぴょうは栃木県が誇る日本一の野菜です。さまざまな郷土食にも取り入れられています。今日の手作りグラタンにも入っています。
17 水	セルフ 焼き肉丼		みそ汁 オレンジ	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ だいこん オレンジ	ごはん	油	807kcal 33.2g	21.1%	焼き肉丼に使われる豚肉には良質なたんぱく質とビタミンB1が多く含まれ、疲れをとってくれます。
18 木	バターロール		ミートローフ サラダ じゃがいものポターージュ いちご	豚肉 牛肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	パン じゃがいも	油	908kcal 40.3g	29.8%	いちごは夏の食べ物でしたが、クリスマスケーキなどに使うようになり、さまざまな品種改良を重ね、冬でも生産可能になりました。
19 金	ごはん		カレー 福神漬け ゆでたまご 大根サラダ ジャーベット	豚肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも	油	961kcal 28.4g	25.0%	たまごは平安時代から食べられていて、卵焼きは江戸時代頃から、1日1こ食べられるようになったのは1955年頃からです。
23 金	メロンパン		いかのピザ焼き じゃがいもいり焼きそば ハムと大根のサラダ オレンジ	いか 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ	パン 中華めん じゃがいも	油	817kcal 40.8g	32.7%	春はいよかんや八朔などかんきつ類が出回ります。ビタミンC、Pが血管を丈夫にしてくれ、香りは癒し効果もあります

*材料の都合により、献立内容に変更がでるかもしれませんので、予めご了承ください。

