



3月分給食献立予定表



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A | ビタミC | 炭水化物 | 脂肪 | I補キ-蛋白質 | 脂肪I補キ-比 | |
| 1 火 | 米粉パン | | オムレツ ポークビーンズ ハムと大根のサラダ ジョウ | 豚肉 豆腐 ハム 卵 | 牛乳 ジョウ | にんじん にら | ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり | 米粉パン 砂糖 はるさめ 小麦粉 | 油 | 849kcal 41.1g | 31.9% | だいこんにはアミラーゼというでんぷん分解酵素があります。生でしか作用しないので、だいこんおろしやサラダにしてごはんやパンと一緒にとるとよいでしょう |
| 2 水 | 手巻き寿司 | | 【ひな祭り献立】 潮汁 三色菱ゼリー ほうれん草のツナ和え | かまぼこ ツナ 豆腐 納豆 あけ貝 | 牛乳 のり | ほうれん草 にんじん | ながねぎ かんぴょう とうもろこし きゅうり | ごはん さとう | 油 | 760kcal 26.6g | 15.8% | 明日は女の子のお祭りの「ひな祭」ですね。ちらし寿司や菱餅、はまぐりのうしお汁、甘酒などでお祝いします。 |
| 3 木 | 揚げパン | | 豆腐とえのきのスープ シーフードサラダ ヨーグルト | いか えび ぶた肉 豆腐 卵 | 牛乳 わかめ ヨーグルト | にんじん ちんげんさい トマト | キャベツ きゅうり えのきたけ | パン でんぷん さとう | 油 ココア | 814kcal 34.8g | 35.3% | えのきだけは低カロリーで、食物センイたっぷりのきのこです。お値段も手頃で、いつでもあるので、大いに利用しましょう。 |
| 4 金 | ほたてごはん | | 鮭の塩焼き 肉だんご鍋 のりあえ | さけ とり肉 ぶた肉 卵 | 牛乳 のり | にんじん しゆんぎく ほうれん草 | もやし ながねぎ しいたけ はくさい | ごはん マロニー さとう | 油 ごま | 771kcal 39.5g | 21.5% | さけの筋肉色素のカロテノイドは免疫力を高めるビタミンなので、かぜの予防にとてもよい成分です。たんぱく質の消化もよいので、病後の回復にも適しています。 |
| 7 月 | ごはん | | 納豆 肉じゃが 海藻サラダ いちご | 納豆 ぶた肉 | 牛乳 かいそう | にんじん グリーン ピース | たまねぎ だいこん きゅうり いちご | ごはん しらたき じゃがいも さとう | 油 | 807kcal 28.4g | 18.8% | 今日の献立は今月一番の食物センイの多い献立です。理由は豆・海藻・芋の3つがそろって入っているからです。便秘がちな人は参考にしてください。 |
| 8 火 | メロンパン | | あじのエスカベージュ ナポリタン ヨーグルトサラダ | あじ ぶた肉 | 牛乳 粉チーズ ヨーグルト | にんじん パセリ トマト | たまねぎ しいたけ バナナ もも | パン でんぷん | 油 | 850kcal 33.9g | 27.9% | あじはDHAを多く含むので、脳や神経の情報伝達の働きを活性化にする働きがあります。脳の老化防止にもなります。 |
| 9 水 | お赤飯 | | 【卒業祝い献立】 揚げ鶏のレモン煮 かきたま汁 はるさめサラダ ケーキ | とり肉 焼き豚 卵 | 牛乳 わかめ | ほうれん草 にんじん | キャベツ もやし たまねぎ | ごはん でんぷん 春雨 さとう | 油 | 848kcal 34.3g | 24.3% | 明日は「卒業式」ですね。おめでとうございます。望ましい成長のために、食べ物の栄養に興味を持ち、積極的に健康づくりに励んでください。 |
| 11 金 | カレーライス | | ゆで卵 福神漬 大根サラダ フルーツセット | ぶた肉 卵 かつお節 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん | だいこん 萣 きゅうり たまねぎ パイン キウイ オレンジ | ごはん じゃがいも | 油 | 854kcal 27.1g | 25.1% | 日本人の卵の一人当たりの年間消費量はほぼ10Kgです。沢山卵を産む種類の鶏の育種改良や飼料・飼育技術の改良により、実現できた数字です。 |
| 14 月 | ごはん 天丼のたれ | | 天ぷら (いか・えび) 即席漬 大豆の磯煮 | ぶた肉 大豆 卵 ちくわ さつまあげ | 牛乳 あおのり ひじき | にんじん | キャベツ きゅうり | ごはん さとう こむぎこ | 油 ごま | 886kcal 32.8g | 25.0% | 大豆は一晩水につけてふやかします。それを煮ると、泡がぶくぶくできます。この泡がサポニンで、せきを静めたり、声かれを防いでくれます。 |
| 15 火 | アーモンドトースト | | 焼きそば 五目スープ 杏仁とうふ | ぶた肉 いか 卵 とり肉 | 牛乳 あおのり | にんじん こまつな | きゅうり だいこん ながねぎ | ごはん じゃがいも はるさめ | 油 | 809kcal 31.5g | 33.2% | 「活性酸素」「酸化」という言葉を最近よく聞きますね。細胞膜を作っている脂質が酸化により老化するのを防ぐのに役立つのが抗酸化物質といわれるものです。アーモンド・ごまなどの種類に多く含まれています。 |
| 16 水 | ごはん わかめばっば | | コロッケ 肉だんごスープ ひじきのマリネ | とり肉 ハム 卵 豆 | 牛乳 チーズ ひじき | にんじん ほうれん草 | キャベツ ながねぎ きゅうり とうもろこし | ごはん さとう はるさめ | マヨネーズ 油 | 872kcal 28.2g | 24.0% | ひじきなどの海藻類にはヨウ素が多く含まれています。体の代謝を促す甲状腺ホルモンの分泌を活性化し、心臓の活動や体温調節をスムーズにしてくれます。 |
| 17 木 | カレービーンズサンド | | グラタン わかめスープ バナナ | とり肉 卵 ほき 大豆 | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ ながねぎ バナナ | ごはん こむぎこ マカロニ パンこ | 油 | 798kcal 39.3g | 30.0% | バナナは1本28円くらいでとても安く買えます。エネルギーは1本80Kcalで炭水化物・ビタミン・ミネラルもあり、運動前に食べると持久力も増します。 |
| 18 金 | 五目ごはん | | さわらの照り焼き みそ汁 うずら豆の甘煮 | さわら うずら豆 みそ 油あげ | 牛乳 にほし | にんじん こまつな | はくさい | さとう | 油 | 807kcal 34.2g | 24.3% | さわらにはビタミンB2が多く含まれています。口内炎や肌荒れを防いでくれる、健康な爪や髪の毛・お肌のためには欠かせないものです。魚卵は珍味で有名な「からすみ」に加工されます。 |
| 22 火 | 黒パン | | 生揚げのチーズ焼き 野菜たっぷりポタージュ ほうれん草のサラダ | 生揚げ ハム 豆乳 | 牛乳 チーズ | にんじん | たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし | ごはん じゃがいも | 油 バター | 789kcal 32.6g | 34.9% | 生揚げは豆腐を絞って、揚げたものです。形崩れしにくく、調理しやすいので、カルシウムとたんぱく質たっぷりの食材としているような料理に使ってください。 |
| 23 水 | ごはん | | やしおますの香味焼き さつま汁 いやかん 刻み昆布の豚肉の生姜炒め | ぶた肉 とり肉 かつお | 牛乳 昆布 | にんじん | しょうが だいこん ごぼう ながねぎ いやかん | ごはん さといも さとう | 油 ごま | 803kcal 38.5g | 19.6% | やしおますは栃木県水産試験場で品種改良されたニジマスで、肉の色が県花のヤシオツツジの花に似ていることから命名されました。脂質だDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が多くヘルシーです。 |

* 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。



