



8~9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	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂肪	100gあたり I類たんぱく質	脂肪環状比	
8/27	木	ハンバーガー		コーンポタージュ コールスローサラダ	豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にら パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン	油	799kcal 33.0g	###	ビタミンB2の多いチーズやうなぎなどをとると、余分な脂肪を燃やして口内炎も防いでくれます。
28	金	ごはん		ポークカレー 福神漬 シーフードサラダ アセロラゼリー	豚肉 えび いか	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ゼリー	油	924kcal 31.1g	###	カップラーメンばかり食べていると脚気になるかも。ビタミンB1の多い豆、豚肉、卵と一緒にね。
31	月	ごはん ふりかけ		さばのカレー焼き アーモンドあえ 五目スープ	さば とり肉 たまご	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	もやし キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 はるさめ	アーモンド	843cal 35.6g	###	ピーマンの祖先はとうがらしで、長い年月をかけて改良され、今のピーマンができました。
9/1	火	ごまパン		焼さうどん こんにやくサラダ とちおとめアイス	豚肉 さつまいも 揚げ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	うどん アイス	ごま	773kcal 31.1g	###	ピーマンは暑い太陽が好きな夏の野菜です。お肉をつめて食べてもおいしいですね。
2	水	ごはん 味付けのり		ポークソテー こぶきいも みそしる	豚肉 油揚げ	牛乳 のり	パセリ にんじん	なす たまねぎ	ごはん じゃがいも	バター	896kcal 32.5g	###	豚肉はビタミンB1が多く含まれますが、にんにくといっしょにとるとより多く吸収されます。
3	木	コッパン チョコ クリーム		あじのラビコットソース ワントンスープ	あじ 豚肉	牛乳	トマト パセリ にんじん にら	たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	パン チョコクリーム ワントン	油	874kcal 38.3g	###	骨作りを助けるビタミンDは魚やレバー、きのこに多くカルシウムを骨まで届けてくれます。
4	金	ごはん		かわり冷やっこ きざみ昆布と豚肉の炒め物 南瓜の煮物 冷凍みかん	豆腐 豚肉	牛乳 昆布	かぼちゃ にんじん	きゅうり だいこん しめじ みかん	ごはん 砂糖	油	843kcal 28.4g	###	かぼちゃは450年前、ポルトガルとの貿易を始めるときの贈り物として日本に入ってきました。
8	火	コッパン ピーナツ クリーム		モロのバーベキューソース チーズポテト ミネストローネ	モロ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー かんぴょう りんご	パン マカロニ ピーナツクリーム 砂糖 じゃがいも	油	833kcal 37.3g	###	じゃがいもはおいしくてビタミンCもたっぷりとれます。みんなの好きなチーズと一緒にどうぞ。
9	水	ごはん		ちくわ二色揚げ 即席漬 大豆の磯煮	ちくわ さつまいも 揚げ 大豆・卵 ぶたにく	牛乳 のり ひじき	にんじん	だいこん きゅうり	ごはん 小麦粉	油	880kcal 34.3g	###	ちくわは白身の魚をすりつぶして蒸してつくります。保存がきくし、低カロリーです。
10	木	ミート サンド		冷やしうどん わかめサラダ レモンゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	うどん ゼリー	油	786kcal 31.9g	###	レモンはビタミンCがいっぱいです。お肌を作るたんぱく質のコラーゲンを作るお手伝いをします
11	金	ごはん ふりかけ		さけの照焼き おひたし 肉じゃが 冷凍みかん	さけ 豚肉	牛乳	にんじん さやえん どう	きゅうり もやし・みかん ごぼう たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま	887kcal 37.2g	###	鮭は赤い色素のアスタキサンチンが、体が老化するのを防いでくれます。秋はおいしくなりますね。
14	月	ごはん		ギョーザ 切干し大根の煮物 えびとうすら卵のスープ	とり肉 油揚げ 卵 えび うすら卵 あさり	牛乳	にんじん ほうれん 草	切干し大根 しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖	油	893kcal 34.0g	###	きりぼしだいこんは、カルシウムや鉄分がいっぱい入っていますから、元気もりもりになります。
15	火	コッパン メーブル& マーガリン		スパゲティナポリタン ひじきのマリネ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 マーガ リン	845kcal 23.2g	###	ひじきは、血を作る鉄分がほうれん草の15倍、骨を作るカルシウムは牛乳の13倍も含まれています
16	水	ごはん		さんまの塩焼き おひたし 五目豆 なし	さんま とり肉 大豆	牛乳 のり 昆布	こまつな にんじん	キャベツ れんこん なし	ごはん 砂糖	油	908kcal 34.0g	###	さんまは血管の病気を防ぐEPA、記憶を高めてくれるDHAがふつうの魚の3倍も含まれます。
17	木	わかめパン		春雨サラダ 肉団子スープ ぶどうゼリー	豚肉 とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん 草	きゅうり もやし・ねぎ キャベツ はくさい	パン はるさめ 砂糖 ゼリー	油	712kcal 30.5g	###	ゼリーはゼラチンという動物の骨にあるコラーゲンというものから作ります。10度で固まります。
18	金	ごはん		ツナさんが焼き おひたし じゃがいものそぼろ煮 巨峰	豚肉 レバー ツナ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれん 草	たまねぎ グリーンピース もやし・ごぼう ごぼう・ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま	883kcal 31.1g	###	ごまは半分は脂肪でできています。脂肪は少しでもたくさんエネルギーを出します。
24	木	ピザトースト		チキンポテトサラダ かぼちゃのポタージュ	ソーセージ とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ 豆乳	ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	油	837kcal 35.2g	###	ケチャップが一番よく使われているのは、アメリカと日本です。トマトを煮詰めると旨みがでます。
25	金	中華丼		フルーツ杏仁 キムチ風きゅうり	豚肉 いか うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン サイ	エリンギ きゅうり パナナ はくさい	ごはん 砂糖	油	844kcal 30.2g	###	今日は中華の献立です。中華丼はいろんな野菜やシーフード、卵が入っていて栄養満点です。
28	月	ごはん		さけ塩焼き 里芋そぼろ煮 よくばりサラダ	さけ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいん げん	たまねぎ グリーンピース キャベツ れんこん	ごはん 砂糖 さといも	油	851kcal 33.7g	###	日本人は里芋を主食のようにして食べてきました、ねめりはおなかの調子をよくしてくれます。
29	火	くるみパン		トマトオムレツ 野菜たっぷり麦のスープ ごぼうサラダ	卵 ベーコン	牛乳	にんじん にら こまつな トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう コーン	パン	くるみ 油	835kcal 28.9g	###	今日のオムレツは中にトマトソースが入っています。イタリアンな気分のご献立です。
30	水	ごはん		納豆 切り干し大根のサラダ のっぺい汁 オレンジ	納豆 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	切り干し大根 きゅうり 大根 ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 さといも		810kcal 29.9g	###	ねぎは刻むと涙がでます。その成分は食欲をだし、汗もだしてくれます。元気のなる野菜です。

