



4月分給食献立予定表

岩舟町立岩舟中学校

入学、進級おめでとうございます。



さあ、新学期のスタートです。しっかり食べて体と頭を動かしましょう。人の体は、夜眠り昼間は活動するリズムがあります。地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などにリズムを与えているのです。規則正しい生活をしましょう。



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	エネルギー-蛋白質	脂肪エネルギー-比	
9	木	揚げパン		ハムとかぶのサラダ クラムチャウダー	ハム ベーコン あさり	牛乳	にんじん かぶの葉 パセリ	たまねぎ かぶ	パン 砂糖 じゃが芋	油	810kcal 26.4g	33.3%	あさはら、うまみ成分のコハク酸がたくさん含まれます。また貧血予防に役立つ鉄分を多く含みます。鉄分は、血液の材料になったり、体中に酸素を運ぶ役目をします。
10	金	お赤飯 ごま塩		鶏肉のから揚げ のりあえ ゆばのすまし汁 アセロラゼリー	鶏肉 ゆば 豆腐	牛乳 のり	かきな にんじん おしんこ	もやし	お赤飯 かたくり 粉 砂糖	油 ごま	852kcal 34.8g	24.6%	入学、進級祝いの献立です。デザートとは、「食事をさげる」「後片付けする」という意味があるそうです。デザートはお料理を食べたから最後に食べましょう。
13	月	ご飯		ポークカレー 福神漬 ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ バナナ	ご飯 じゃが芋 砂糖	油	868kcal 24.6g	17.9%	給食に毎日のように登場するにんじんは、きれいなオレンジ色をしています。その色の正体はカロテンで、体内で必要に応じてビタミンAとして働きます。
14	火	パン		やきそば シーフードサラダ アーモンドカル	豚肉 いか えび	牛乳 小魚 海藻	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン やきそば	油 ア-モド	790cal 36.3g	24.2%	わかめのヌルヌルは食物せんのアルギン酸です。血中コレステロールを下げて動脈硬化を予防するほか、胃腸の調子をよくします。
15	水	ご飯		納豆 うどのサラダ 肉じゃが	納豆 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	うど きゅうり キャベツ	ご飯 じゃが芋	油	813kcal 30.3g	19.7%	春の味覚の「うど」は、数少ない日本原産の野菜です。食物せんとアスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸は体内の新陳代謝を高めて疲労回復に役立ちます。
16	木	セルフ バーガー		じゃがいもの ツナソースあえ ふわふわスープ	豚肉 鶏肉 ツナ 卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	いんげん にんじん パセリ	たまねぎ レモン	パン じゃが芋 パン粉	油 マヨネーズ	800kcal 34.3g	35.7%	ふわふわスープは、コンソメ味の野菜スープの仕上げに、卵、チーズパウダー、パン粉を混ぜ合わせたものを加えて作ります。いろいろな野菜を使って作ってみませんか。
17	金	ご飯		揚げぎょうざ 2個 野菜ナムル マーボー豆腐	豚肉 焼豚 豆腐	牛乳	にんじん にら おしんこ	もやし ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖	油	863kcal 34.1g	27.6%	豆腐は種類によって栄養価が異なり、木綿豆腐は豆乳を押し固めて水分をしぼるためたんぱく質や鉄が豊富、絹ごしはかさずに固めるため、カリウムやビタミンB1の割合が多いです。
20	月	ご飯		鮭の塩焼き かんぴょうサラダ 豚汁	鮭 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	かんぴょう キャベツ コーン 大根 ごぼう	ご飯 じゃが芋	油 マヨネーズ ごま	793kcal 32.3g	24.2%	栃木県が全国一の生産量を誇るかんぴょうには食物せいや鉄分、カルシウムが含まれ、おすし、煮物のほか、お菓子などにも使われています。今日はゆでてサラダにしました。
21	火	バターロール		豚肉のソース漬 こぶきいも ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ もやし	パン じゃが芋 ワンタン	油	818kcal 36.6g	33.2%	朝食を抜くと、血糖値が下がったまま午前中を過ごすことになり、脳はエネルギー不足で、眠った状態になり動きが鈍くなります。朝ご飯をしっかり食べる習慣をつけましょう。
22	水	ご飯		ちくわの二色揚げ 即席漬 大豆の磯煮 グレープフルーツ	ちくわ 大豆 豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく グレープフルーツ	ご飯 小麦粉	油	832kcal 31.3g	21.0%	日本は、いろいろなごちそうを食べることができますが、本当のごちそうって何でしょう。ぜいたくな物でなくても食べる相手のことを考え、心をこめて作った料理がごちそうです。
23	木	ごまパン		スパゲティナポリタン アスパラとキャベツ のサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん グリーンアスパラ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン スパゲティ	油 マヨネーズ ごま	818kcal 31.3g	32.8%	アスパラガスの原産地は、地中海沿岸の南ヨーロッパです。日本へは江戸時代に、オランダ人が観賞用に持ちこみ、「松葉うど」とも呼ばれていたそうです。
24	金	セルフ たけのこ ご飯		さわらの西京焼 ごまじょうゆあえ かきたま汁	鶏肉 油揚げ さわら 卵	牛乳 わかめ	にんじん おしんこ	たけのこ キャベツ きゅうり	ご飯	油	817kcal 37.2g	23.7%	今が旬のたけのこは、生えてから10日くらいまでしか食べられないことから、竹かんむりに旬の文字があてられたそうです。「筍」
27	月	焼肉丼 (麦ご飯)		大根のみそ汁 オレンジ	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 しらたき オレンジ	ご飯 麦 砂糖	油	803kcal 32.5g	20.6%	オレンジなどの柑橘類には、ビタミンPとも呼ばれるヘスペリジンが含まれます。これはビタミンCと共に、血管壁をしなやかにします。薄皮の部分や筋に多く含まれています。
28	火	ミルクパン 仔ゴジヤム		しししゃもフライ 2本 ゆでキャベツ ポークビーンズ	大豆 豚肉	牛乳 しししゃも	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃが芋 ジャム	油	854kcal 34.8g	28.9%	学校給食では入豆で作られることが多いポークビーンズですが、西部劇でおなじみのポークビーンズは、いんげん豆です。ポークビーンズは、比較的安価で、栄養バランスは抜群です。
30	木	米粉パン		モロのバーベキューソース 春雨サラダ ジェリエンスープ	モロ ハム ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン 春雨	油 マヨネーズ	788kcal 39.8g	35.3%	モロは日身のくせのない魚で、煮物、焼き物、揚げ物などに使えます。畜肉に比べて高たんぱく、低脂肪で、ビタミンB6、B12が豊富です。ひれは、ふかひれに加工されます。