



2 月分給食献立予定表



相馬市立向陽中学校

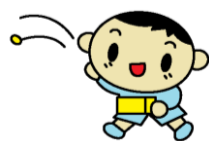
日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名							
				血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
1(水)	ごはん	受験応援メニュー ソース勝丼 牛乳 小松菜のみそ汁 即席漬け	846 37.0 26.7 2.8	鶏肉 豆腐 味噌 卵	牛乳 かつお節 こんぶ	キャベツ 小松菜 もやし 大根	たまねぎ にんじん きゅうり	給食精米 上白糖 サラダ油 パン粉	強化米 じゃがいも 薄力粉		
2(木)	麺	けんちんうどん 牛乳 れんこんサラダ オレンジ	837 33.5 25.1 3.0	凍り豆腐 豚肉 ハム	油揚げ 牛乳 かつお節	にんじん 大根 しいたけ もやし	ごぼう ねぎ れんこん きゅうり	キャベツ オレンジ	ソフトめん こんにゃく いりごま	さといも マヨネーズ	
3(金)	ごはん	節分メニュー 麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 おひたし 大根の味噌汁 福豆	784 32.0 22.8 2.6	牛乳 油揚げ 味噌 福豆	いわし わかめ かつお節	大根 もやし	小松菜 にんじん	給食精米 強化米 上白糖 じゃがいも	片栗粉 サラダ油 ごま 黒糖		
6(月)	ごはん	かみかみメニュー 麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 かみかみあえ	793 30.9 23.8 1.7	牛乳 焼き豆腐 するめ	豚肉 ハム	ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう	白菜 春菊 しいたけ きゅうり	コーン もやし	給食精米 強化米 焼ふ 上白糖	大麦 じゃらたき じゃがいも サラダ油	ごま油 マヨネーズ
7(火)	パン	食パン 鮭フライ タルタルソース 牛乳 卵とキャベツのスープ ジャム	791 36.8 30.8 2.8	さけ ソーセージ	牛乳 卵	レタス たまねぎ 小松菜	キャベツ にんじん 生姜	食パン サラダ油 ジャム	薄力粉 タルタルソース	パン粉	
8(水)	ごはん	キムチチャーハン 牛乳 マロニースープ 杏仁プリン	738 25.5 18.9 3.0	豚ひき肉 牛乳 うずら卵	卵 ベーコン	生姜 たけのこ キムチ しいたけ	にんにく にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ	給食精米 ごま油 杏仁プリン	強化米 マロニー	
9(木)	麺	タン麺 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	779 37.3 23.4 3.9	豚肉 いか 牛乳 チーズ	なると エビ ベーコン	メンマ にんじん にら きくらげ	もやし キャベツ ねぎ 生姜	たまねぎ	中華めん 清酒 じゃがいも	サラダ油 ごま	
10(金)	ごはん	麦ごはん 牛乳 ハンバーク ブロッコリー添えほうれん草スープ	830 30.6 27.9 2.2	ハンバーグ ハム	牛乳 豆腐	マッシュルーム トマト コーン ほうれん草	にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし	給食精米 強化米 赤ワイン	大麦 上白糖	
13(月)	新入生説明会のため お弁当										
14(火)	パン	食パン 牛乳 チーズハムカツ フレンチサラダ 白菜スープ ジャム	887 34.2 31.7 2.2	ハム チーズ ベーコン	牛乳 卵	にんじん コーン マッシュルーム きゅうり	たまねぎ グリーンピース キャベツ	レタス セロリ 白菜	食パン 小麦粉 バター パン粉	ジャム じゃがいも チョコプリン サラダ油	
15(水)	ごはん	日本型食生活の日 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 菜の花あえ 豚汁	765 31.7 22.0 2.2	牛乳 卵 豆腐 かつお節	ほっけ 豚肉 味噌	ほうれん草 にんじん 白菜 ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	給食精米 上白糖 白すり胡麻 こんにゃく	強化米 サラダ油 じゃがいも		
16(木)	麺	きつねうどん 牛乳 かき揚げ ポンカン	895 46.0 17.2 5.1	鶏肉 なると 牛乳 桜えび	油揚げ かつお節 いか 卵 竹輪 大豆	しいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう ポンカン	小松菜 にんじん ごぼう		ソフトめん 大豆白絞油	小麦粉	
17(金)	ごはん	中華丼 牛乳 ワンタンスープ	791 28.9 24.9 2.5	豚肉 いか かまぼこ なると	うずら卵 エビ 牛乳 わかめ	生姜 にんじん 筍 ねぎ	白菜 たまねぎ きくらげ もやし	にら メンマ	サラダ油 ごま油 ごま 強化米	片栗粉 肉入りワンタン 給食精米	
20(月)	ごはん	鉄分UPメニュー 麦ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根のサラダ ふりかけ	837 29.2 24.7 2.3	牛乳 生揚げ	豚肉 ツナ	にんじん グリーンピース 切干大根 キャベツ	たまねぎ きゅうり ごぼう	しいたけ	給食精米 強化米 こんにゃく 上白糖 ドレッシング	大麦 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	
21(火)	パン	セルフウィナードックパン 牛乳 水菜と白菜のスープ ソール	783 31.4 27.5 3.2	ウインナー ハム	牛乳 ソール	キャベツ 白菜 たまねぎ えのきたけ	水菜 にんじん コーン しいたけ		コッペパン 赤ワイン	上白糖	
22(水)	ごはん	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	745 26.4 22.2 2.5	牛乳 豚肉 卵	豆腐 味噌 ハム	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく	ねぎ 筍 にら 生姜	キャベツ きゅうり	給食精米 片栗粉 サラダ油 ドレッシング	強化米 ごま油 マロニー	
23(木)	麺	みそラーメン 牛乳 ぎょうざ ひじきのマリネ	792 35.1 23.8 4.2	牛乳 豚肉 ひじき	ツナ 肉餃子	にんじん たまねぎ にら メンマ	きゅうり 生姜 コーン キャベツ	もやし ねぎ キャベツ	中華麺 ドレッシング		
24(金)	ごはん	ドライカレー 牛乳 ビーンズサラダ	800 30.2 23.3 3.0	豚肉 スキムミルク ひよこ豆	鶏肉 牛乳 わかめ	たまねぎ 生姜 トマト レタス	にんじん にんにく グリーンピース きゅうり	枝豆 コーン	給食精米 強化米 カレールウ ドレッシング	大麦 バター ごま	
27(月)	1年生お弁当 3年生バイキング給食										
28(火)	パン	3年生リクエスト給食 シュガートースト 牛乳 クリームシチュー わかめとコーンサラダ	862 27.2 34.3 2.7	ホイップクリーム 牛乳 鶏肉 チーズ	海藻サラダ	にんじん グリーンピース マッシュルーム レタス	たまねぎ コーン きゅうり	コーン	食パン マーガリン じゃが芋 ドレッシング	グラニュー糖 バター いりごま	
学校給食栄養基準			820 30.0 25.0 3.0	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	809 32.5 24.9 2.9	*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。 *材料・その他の都合で献立が変わることがあります。					

ダイスのことわざ

ダイズ

「まめに食うとまめでまる」豆を「マメ」に食うと、「まめ(健康)」でいられるという意味。おせち料理に欠かせない黒ダイズにも「今年一年、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

「魔滅(まめ)」当て字です。昔からダイズには、災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。ですから、節分には「鬼は外、福は内」と豆をまくのです。



しっかりかみましよう



食べ物をしっかりかんで、食べていますか? 「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よくかむことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」なども言われています。