



11月分給食献立予定表



H29年度11月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく(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)	きのこごはん	きのこごはん 牛乳 ブロッコリー和え どさんこ汁	786 36.1 20.5 2.9	油揚げ ハム 豆腐 鰹節	牛乳 鮭 味噌 鶏肉	まいたけ にんじん キャベツ コーン	ぶなしめじ ブロッコリー しいたけ ねぎ 大根	ごぼう しいたけ	給食精米 大麦 強化米 上白糖 じゃがいも ドレッシング	強化米 上白糖 じゃがいも ドレッシング
2(木)		相新音楽祭 お弁当								
6(月)	麦ごはん	かみかみ献立 麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 五目豆 にらたま汁	761 37.5 20.2 3.0	牛乳 大豆 凍豆腐 卵	ほっけ 鶏肉 昆布 かつお節	にんじん しいたけ たまねぎ	ごぼう にら えのきたけ		給食精米 強化米 上白糖	大麦 こんにゃく
7(火)	食パン	食パン マカロニグラタン ジャム 牛乳 野菜スープ	850 36.0 29.1 3.9	牛乳 えび	鶏肉 チーズ ベーコン	キャベツ にんじん マッシュルーム	たまねぎ セロリ パセリ		ジャム マカロニ サラダ油 じゃがいも	食パン バター パン粉 じゃがいも
8(水)	チャーハン	チャーハン 牛乳 こまつナムル 餃子スープ	728 26.8 20.6 2.8	豚肉 卵 ハム わかめ	やき豚 牛乳 ぎょうざ	にんじん しいたけ ねぎ もやし	たまねぎ にら 白菜 ほうれんそう きゅうり 生姜		給食精米 強化米 上白糖 ごま油 いりごま	大麦 サラダ油 ごま油
9(木)	ソフト麺	ソフト麺 きつねうどん 牛乳 かき揚げ みかん	900 41.3 22.5 3.1	鶏肉 なると 牛乳 桜えび	油揚げ 鰹節 いか 卵	しいたけ たまねぎ にんじん	小松菜 ねぎ みかん		ソフトめん 片栗粉 小麦粉	サラダ油
10(金)	麦ごはん	チキンカレー 牛乳 福神漬 フルーツヨーグルトあえ	900 25.5 23.1 3.1	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	チーズ ホイップクリーム	たまねぎ にんにく グリルピー 野菜ジュース	にんじん 生姜 チャツネ ミカン・パイン・黄桃缶	福神漬 バナ	給食精米 強化米 サラダ油 カレールーウ	大麦 じゃがいも ナタデココ 上白糖
13(月)	ごはん	ごはん 牛乳 おでん レンコンサラダ ふりかけ	769 26.5 21.4 2.5	牛乳 さつまいも はんぺん うずらの卵	昆布 焼竹輪 がんも 丸 鰹節	にんじん れんこん キャベツ	大根 きゅうり		給食精米 じゃがいも 上白糖 いりごま	強化米 こんにゃく マヨネーズ ふりかけ
14(火)	食パン	シュガートースト 牛乳 ソファール オニオンスープ 海藻サラダ	793 27.9 28.3 3.0	牛乳 ベーコン ツナ	ホイップクリーム 牛乳 海藻サラダ ソファール	にんじん コーン えのきたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ レタス		グラニュー糖 食パン ドレッシング	マーガリン いりごま
15(水)	ごはん	鉄分UP献立 ごはん 牛乳 ほうれん草のスープ 鶏肉のきのこソースかけ ブロッコリー添え	820 31.8 30.0 2.0	牛乳 ワインナー	鶏肉 豆腐	たまねぎ ぶなしめじ にんじん ほうれん草	マッシュルーム ブロッコリー コーン もやし	グリルピー ねぎ	給食精米 薄力粉 上白糖 バター	強化米 サラダ油 ワイン
16(木)	中華麺	みそラーメン 牛乳 春巻 カリフラワーサラダ	797 32.3 24.8 4.3	豚肉 春巻	牛乳 ハム	生姜 もやし にんじん にら	にんにく ねぎ 白菜 きゅうり	たけのこ きくらげ かぼう キャベツ	中華めん ドレッシング	サラダ油
17(金)	ごはん	日本型食生活の日 ごはん 牛乳 サバの幽庵焼 菊花あえ なめこのみそ汁 味のり	758 31.0 26.9 2.8	牛乳 豆腐 鰹節	サバ 味噌 味のり	ゆず キャベツ 菊 ねぎ	ほうれんそう にんじん なめこ 大根		給食精米 強化米	上白糖
20(月)	麦ごはん	牛どん 牛乳 小松菜のごま和え わかめスープ	790 29.1 20.8 2.4	牛肉 牛乳 豆腐	かまぼこ わかめ	小松菜 にんじん ごぼう 紅生姜	もやし たまねぎ グリルピー 白菜	ねぎ 生姜	白すり胡麻 給食精米 いりごま 強化米	上白糖 しらたき 大麦
21(火)	コッペパン	コッペパン 牛乳 照り焼きチキン フレンチサラダ クリームシチュー	868 38.9 30.6 2.9	牛乳 ベーコン	鶏肉 チーズ	にんにく レタス にんじん たまねぎ	生姜 きゅうり キャベツ コーン	マッシュルーム グリーンピース	コッペパン じゃがいも ジャム	ドレッシング バター
22(水)	菜めし ごはん	菜めし 牛乳 たらのチリソースかけ マロニスープ	745 28.8 19.2 3.3	牛乳 ベーコン	たら うずら卵	大根若菜 にんにく レタス にんじん	ねぎ 生姜 しいたけ キャベツ	たまねぎ	給食精米 強化米 サラダ油 マロニー	大麦 片栗粉 上白糖
24(金)	ごはん	ごはん 牛乳 鶏肉甘辛揚げ キャベツの和え かぶのみそ汁	771 31.9 24.2 2.9	牛乳 生揚げ 味噌	鶏肉 鰹節	生姜 にんじん かぶ	キャベツ ねぎ		給食精米 強化米 白絞油 清酒	カレー粉 片栗粉 上白糖 じゃがいも
27(月)	ごはん	ごはん 牛乳 白身魚のピザ風焼き きりたんぼ汁 佃煮	759 36.3 18.5 2.6	牛乳 チーズ 鰹節	かれい 凍豆腐 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム にんじん ごぼう	ピーマン パセリ 大根 まいたけ	しいたけ	給食精米 強化米 さといも	きりたんぼ 佃煮
28(火)	丸パン	セルフコロッケサンドパン 牛乳 カレーヌードルスープ 柿	866 25.2 31.4 3.8	ウインナー 牛乳		レタス たまねぎ トマト	にんじん キャベツ 柿		丸パン サラダ油 じゃがいも	コロッケ マカロニ カレールウ
29(水)	ごはん	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ゆかり漬 けんちん汁	782 34.0 26.8 2.7	牛乳 油揚げ 味噌	豚肉 豆腐 鰹節	生姜 きゅうり 大根 白菜 ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう		給食精米 ゆかり こんにゃく	強化米 じゃがいも サラダ油
30(木)	中華麺	ちゃんぽんめん 牛乳 スイートポテトサラダ ヨーグルト	849 37.9 21.8 3.4	豚肉 えび うずら卵 ハム	いか 焼竹輪 牛乳 ヨーグルト	もやし にんじん しいたけ きゅうり	キャベツ メンマ 生姜 たまねぎ		中華めん さつまいも マヨネーズ	サラダ油 じゃがいも

学校給食栄養基準	820	エネルギー(kcal)	月平均栄養値	802
	30.0	たんぱく(g)		32.3
	25.0	脂質(g)		24.2
	3.0	塩分(g)		3.1

*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当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。



麦ごはん 残さず食べよう！！
給食の麦ごはんに使わせている「大麦」は、からだにいい！！

麦ごはん 残食多いな

水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」をバランスよく含んでいます。
 大麦の水溶性食物繊維は、①食べたものを、胃から腸へゆっくり移動させるため、消化・吸収に時間がかかり血糖値が上がりにくくなる。
 ②吸収された糖質は脂肪になりにくく、エネルギーとして利用され肥満を予防する。
 ③大腸の中にある善玉菌を増やし、便秘になりにくくなる。
 ④血中のコレステロールを下げる働き(βグルカン)も含まれている。
 大麦の不溶性食物繊維は、①体内で水分を吸収しふくらみ、便の量を増やして、排便しやすくする働きがある。
 ②体に不要な食物成分をからめて、排泄する。

麦ごはんの「大麦」に含まれる食物繊維は、コレステロールを下げる、血糖値を上げない、大腸の健康を保つなど、生活習慣病やメタボ予防にピッタリ。もちろん運動も行いましょう！！