

2月(後半)献立表

今月の食育目標：食事と健康の関係を理解しよう

令和6年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	今月のメッセージ★
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
17月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	758 kcal	<p>食育目標</p> <p>今月の食育目標は「食事と健康の関係を理解しよう」です。今はもちろん、将来の健康のためにも食事・運動・休養は大切です。主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事を1日3食しっかり食べるようにしましょう。また、生活リズムも大切です。平日・休日関係なく毎日同じ時間に食事が食べられると理想的ですね。今月は給食ながら食事と健康の関係を理解し、自分の食を見直してみよう。</p>	
		牛乳		牛乳				33 g		
		さばのカレー焼き	さば			しょうが				26 g
		コールスローサラダ			水菜,にんじん	キャベツ,コーン	砂糖	マヨドレ		2.3 g
		そばろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく,でんぶ	油		
18火	○	ソフト麺					ソフト麺	763 kcal		
		牛乳		牛乳				39 g		
		大豆と剣えびの揚げ煮	大豆				でんぶ,じゃがいも,三温糖	米油,白ごま		21 g
		大根とじゃこのサラダ		しらす干し	水菜,こまつな	だいこん		ごま油		2.9 g
		かやく汁	豚もも肉,油揚げ,焼きちくわ		にんじん,こまつな	ごぼう,干し椎茸,はくさい,えのきたけ,ねぎ	しらたき,三温糖,でんぶ			
19水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	765 kcal		
		牛乳&小魚&ミルク(いちご)		牛乳,小魚			ミルク(いちご)	35 g		
		肉じゃが	豚もも肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	三温糖,しらたき,じゃがいも	油		18 g
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん,水菜	キャベツ,コーン		油,白ごま		3.2 g
		なめこ汁	油揚げ,木綿豆腐,みそ		にんじん	たまねぎ,なめこ,だいこん,ねぎ				
20木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	750 kcal		
		牛乳		牛乳				38 g		
		アジフライ	あじ				はなごころも,パン粉	米油		21 g
		チキンサラダ	チキンオイル漬け		水菜,にんじん	キャベツ,もやし				2.3 g
		かみなり汁	木綿豆腐,鶏むね肉		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,ねぎ		ごま油		
21金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	773 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				36 g		
		凍り豆腐の卵とじ	鶏むね肉,かまぼこ,凍り豆腐,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,しめじ,干し椎茸	三温糖			24 g
		切り干し大根のサラダ		焼きのり	水菜,にんじん	切干大根,キャベツ	三温糖	マヨドレ		2.8 g
		きのこけんちん汁	木綿豆腐		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,えのきたけ,しめじ	こんにゃく	油		
25火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	823 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				36 g		
		ハンバーグ	豚ひき肉			たまねぎ,にんにく	パン粉,三温糖	油	28 g	
		グリーンサラダ			こまつな,水菜	キャベツ	砂糖	油	2.5 g	
		ミネストローネ	豚もも肉		にんじん,トマト缶詰,パセリ	たまねぎ,しめじ,セロリ	じゃがいも	油		
26水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	765 kcal		
		牛乳		牛乳				37 g		
		かつおの揚げ煮	かつお,みそ				でんぶ,じゃがいも,三温糖	米油	19 g	
		からし和え			水菜,にんじん	キャベツ,もやし	砂糖		2.9 g	
		凍り豆腐とわかめのみそ汁	油揚げ,凍り豆腐,みそ	カットわかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ				
27木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	754 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				36 g		
		じゃが豚キムチ	豚もも肉			たまねぎ,もやし,キムチ漬け	じゃがいも,しらたき,三温糖,でんぶ	油	14 g	
		糸寒天のサラダ		糸寒天	水菜,にんじん	キャベツ,だいこん,コーン	砂糖		2.7 g	
		吉野汁	鶏むね肉		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,えのきたけ	でんぶ,しらたき			
28金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	757 kcal		
		牛乳&小魚&いよかん		牛乳,小魚		いよかん		32 g		
		ちくわの甘辛みそ炒め	焼きちくわ,生揚げ,みそ		にんじん	たまねぎ	でんぶ,三温糖	米油,油	19 g	
		のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん,水菜	キャベツ	はるさめ,砂糖	ごま油	3.2 g	
		かきたま汁	木綿豆腐,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ	でんぶ			

献立は都合により変更します。