平成27年

4月の予定献立表

ga

鏡原中学校
電話番号　098－917－3492

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食		C=ｴﾈﾙ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
栄養基準	栄養	820 kcl	30.0 g	25.1 g

こんだて	祝 入学・進級 おめでとうございます	7(火)始業式 牛乳 チョコタルト かぼちゃサラダ ごぼう鶏肉巻 わかめごはん 大根のそぼろ煮	8(水)入学式 牛乳 ほうれん草サラダ イチゴジャムサンド かぼちゃグラタン ミネストローネスープ	9(木) 牛乳 ★入学祝い★ 魚のみそマヨネーズ焼き クファジューシー 人参シリシリ	10(金) 牛乳 フルーツヨーグルトあえ みかん・黄桃 ﾄﾞｲﾝ・ぶどう ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのピリ辛炒め
あか		牛乳、わかめ、ぶたにく、あつあげ ごぼうの鶏肉巻	牛乳、ぎゅうにく、ささみチャンク かぼちゃグラタン（豆）	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、さわら みそ、ポークソーセージ、チキアギ、卵	牛乳、合挽肉、チーズ、コンソメ ﾍﾞｰｺﾝ、ヨーグルト
き		こめ、三温糖、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、アーモンド ﾁｮｺﾀﾙﾄ	パン、じゃがいも、マカロニ、アーモンド 三温糖、ｼﾞｬﾑ、ｵﾘｰﾌﾞ油	こめ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、米油、いちごクレープ	スパゲティ、オリーブ油、じゃがいも デミグラスソース、ｻﾗﾀﾞ油
みどり		だいこん、あお豆、しょうが、きゅうり かぼちゃ	セロリ、にんじん、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ほうれん草 トマト、たまねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ、ピーマン	にんじん、干ししいたけ、ﾈｷﾞ、ﾆﾗ パセリ（乾）、いちごクレープ	にんにく、玉葱、人参、ｾﾛﾘ、ﾄﾏﾄ缶、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾌﾞﾄﾞｳ、ﾐｶﾝ、黄桃、ﾊﾟｲﾝ
栄養価		C 836　P 25.2　F 31.8	C 737　P 30.0　F 24.2	C 843　P 35.6　F 31.0	C 799　P 29.1　F 28.3
こんだて	13(月) 牛乳 青りんごゼリー 鯛の梅煮 たけのこごはん 大根サラダ	14(火) 牛乳 フローズン 国産豚肉コロッ カレーうどん キャベツと	15(水) 牛乳 のり酢あえ 親子丼 大根のみそ汁	16(木) 牛乳 アスパラサラダ ミートボール ホワイトシチュー 黒糖パン	17(金) 牛乳 ヌンクーグァー 白身魚ごまフライ あわごはん イナムドゥチ
あか	牛乳、とりにく、あぶらあげ、わかめ ﾂﾅﾌﾚｰｸ、いわし	牛乳、とりにく、なると、しらすぼし、豚肉	牛乳、とりにく、たまご、わかめ、とうふ うすあげ、みそ、ｼｰﾁｷﾝ、のり	牛乳、黒糖パン、とりにく、生クリーム ミートボール、ささみチャンク	牛乳、ぶたにく、あつあげ、チキアギ かまぼこ、うすあげ、みそ、白身魚
き	こめ、米油、ゼリー	うどん、こむぎこ、ｶﾚｰﾌﾚｰｸ、でんぷん 三温糖、サラダ油、ｺﾛｯｹ、和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	こんにゃく、三温糖、こめ	黒糖パン、じゃがいも、小麦粉、ｼｰｻﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳)、ベシャメルソース	こめ、でんぷん、サラダ油、ﾋﾟｰﾅﾂﾊﾞﾀｰ ごま、三温糖、ｻﾗﾀﾞ油、こんにゃく
みどり	たけのこ、にんじん、干ししいたけ、ﾈｷﾞ だいこん、ｺｰﾝ、さんま	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ、あお豆 白桃	たまねぎ、にんじん、干ｼｲﾀｹ、あお豆、ﾈｷﾞ だいこん、ほうれんそう、もやし、ｺｰﾝ	にんじん、たまねぎ、あお豆、アスパラ ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、ピーマン	しょうが、にんじん、きくらげ、だいこん からしな、干ししいたけ
栄養価	C 777　P 31.4　F 26.2	C 777　P 25.3　F 24.4	C 771　P 32.1　F 21.8	C 811　P 30.9　F 28.6	C 848　P 32.3　F 25.4
こんだて	20(月) 牛乳 チーズ大福 チーズにはカルシウム、タンパク質などふくまれていますが、脂肪も多いので摂りすぎには注意を！ オムレツ チキンピラフ コールスローサラダ	21(火)鉄分強化 牛乳 レバーとほうれん草で鉄分をしっかり摂取!! レバーのケチャップ煮 塩焼きそば ほうれん草	22(水)カルシウム強化 ジョア 骨まで食べられるしゃもはカルシウムたっぷ ごぼうとコーンのサラダ 焼きシシャモ 野菜ふりかけ 肉じゃが あわごはん	23(木) 牛乳 バンサンスー れんこん焼売 麦ごはん マーボー豆腐	24(金) 牛乳 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ フレンチサラダ ビーフストロガノフ ごはん
あか	牛乳、とりにく、ﾍﾞｰｺﾝ、チキンエキス オムレツ、コールスロードレッシング	牛乳、レバー、みそ ささみチャンク、ぶたにく、ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳、ししゃも、ぶたにく、花かつお しらすぼし	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯ、れんこん焼売	牛乳、ぎゅうにく、ｺﾝｿﾒ 生クリーム、チーズ
き	こめ、むぎ、米油、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、三温糖 ﾁｰｽﾞ大福	小麦粉、かたくり粉、米油、三温糖、塩たれ ごまダレスソース、マーマレードチャンク	米油、じゃがいも、こんにゃく、三温糖 ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ごま、こめ、あわ	ごま油、でんぷん、春雨、ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯ 三温糖、こめ、むぎ	米油、じゃがいも、ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ、ﾊﾔｼﾌﾚｰｸ ソース、小麦粉、ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳)、ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚ
みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾋﾟｰﾏﾝ、ｺｰﾝ、トマト缶、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり	ほうれんそう、ｷｬﾍﾞﾂ はくさい、にんじん、しょうが、にんにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん ごぼう、きゅうり、あお豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん 干ししいたけ、たけのこ、ﾈｷﾞ、きゅうり	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｶﾘﾌﾗﾜｰ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ
栄養価	C 785　P 27.4　F 25.6	C 661　P 29.0　F 23.0	C 766　P 32.0　F 12.2	C 827　P 32.2　F 25.1	C 848　P 26.7　F 26.3
こんだて	27(月) 牛乳 コーンサラダ りんご ミートローフ コッペパン カレースープ	28(火) 牛乳 明日は運動会！！豚肉でスタミナアッ 切干大根のごま和え プリン 豚肉生姜焼き しそごはん 卵スープ			
あか	牛乳、とりにく、生クリーム、パン ぎゅうにく、ぶたにく、たまご	牛乳、わかめ、ぶたにく、こんぶ、たまご とりにく、とうふ、チキンエキス			
き	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、じゃがいも、こむぎこ ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳)、パン、オリーブ油、パン粉	こめ、三温糖、ｻﾗﾀﾞ油、ごま油、ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 ごま、かたくりこ			
みどり	コーン、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾊﾟｾﾘ にんにく、たまねぎ、にんじん、ｾﾛﾘ、ﾘﾝｺﾞ	しょうが、千切り大根、にんじん きゅうり、干ししいたけ、ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ			
栄養価	C 799　P 30.1　F 30.5	C 801　P 33.8　F 24.6			

運動と栄養について

4月29日（水）は運動会です。クラスの団結や練習が必要ですが、運動には栄養面を強化することも大切です。食事の量ではなく質、つまり必要な栄養をどのように摂るかということです。スポーツで頑張ろうと思うなら、まずしっかりとした食事を心がけましょう。

≪食事をしっかりとバランスよく摂ることの効果≫
『スタミナがつく』
『ケガをしにくい』
『集中力がアップする』

炭水化物　・・・主要なエネルギー源。脳や体のエネルギー源で集中力や持久力がアップします。（米・パン・麺など）

たんぱく質・・・筋肉や血液などを作る材料。炭水化物の摂取量が少なすぎると筋肉からタンパク質が使われてしまいます。（肉・魚・卵・大豆など）

脂質　・・・・・消化・吸収が他の栄養素に比べるとゆっくりなため、練習や試合前に食べすぎると胃もたれや下痢の原因にもなります。（揚げ物、ナッツ類、マヨネーズなど）

ビタミンB群・・・炭水化物がエネルギーとして使われるためには必ず必要になります（豚肉・納豆・ごまなど）

鉄分　・・・・鉄分が不足していると、全身に酸素が送ることができず、疲労の原因にもなります。（レバー、ひじき、あさり、ココアなど）

カルシウム・・・骨を作りのために重要な材料。強い骨をつくることでケガの予防になります。

今月の給食目標
＜給食活動の基本＞

◎給食当番の活動内容を理解しよう。
◎仕事を分担し、みんなで協力して準備・片づけをきちんとしよう。
◎手をきれいに洗い、マナーを守って楽しく食事を取ろう。