

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
1 木	ナン		ナン(小麦粉、大豆油脂)		634	813	33.7	39.7
	牛乳	牛乳						
	ドライカレー	豚肉、レンズ豆、鶏レバー	サラダ油、	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく、しょうが				
	グリルチキン	グリルチキン(鶏肉、醤油、糖類、でんぷん、大豆油)						
	コンソメスープ	ウインナー(豚肉、鶏肉、小麦、大豆、こんにやく)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、小松菜				
2 金	むぎごはん		精白米、精麦		743	907	48.4	53.4
	牛乳	牛乳						
	鶏肉の卵とじ	鶏肉、なると(魚肉)、スクランブルエッグ(卵、大豆、乳)	サラダ油、上白糖、でんぷん	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こんにやく、長ねぎ、しょうが				
	いわしのつみれ汁	いわしつみれ(いわし、たら、砂糖、塩、でんぷん)		にんじん、ごぼう、白菜、長ねぎ、しょうが				
	節分ミックス	大豆、青のり	もち米、砂糖、でんぷん					
5 月	ごはん		精白米		646	782	29.5	33.4
	牛乳	牛乳						
	いわしのレモン煮	いわし	上白糖、でんぷん	レモン				
	厚揚げのうま煮	厚揚げ、豚肉	上白糖、清酒、でんぷん	にんじん、たまねぎ、むきえだまめ				
	大根のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、大根葉				
6 火	むぎごはん		精白米、精麦		733	945	20.9	25.5
	牛乳	牛乳						
	チキンカレー	鶏肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、トマト				
	さつまいもの温野菜		さつまいも	ブロッコリー、はくさい、にんじん				
	パックドレッシング(たまねぎ)	大豆	植物油脂、砂糖	たまねぎ				
7 水	ごはん		精白米		649	778	22.0	25.2
	牛乳	牛乳						
	野菜の春巻き	大豆、鶏肉	植物油、小麦粉、でんぷん、はるさめ、砂糖、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし				
	チンジャオロースー	豚肉	清酒、サラダ油、上白糖、でんぷん	たけのこ、ピーマン、もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく				
	モロヘイヤとなめこのスープ	豆腐		なめこ、モロヘイヤ、ゆず				
8 木	ごはん		精白米		621	781	26.0	31.0
	牛乳	牛乳						
	塩麴チキンカツ	鶏肉	パン粉、小麦粉、塩麴					
	荳わかめの炒め煮	鶏肉、さつまいも、荳わかめ	サラダ油、ごま、上白糖	にんじん、こんにやく、いんげん				
	切り干し大根のみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ	さつまいも	切り干し大根、長ねぎ				
9 金	ゆで中華		小麦粉		728	899	23.7	33.9
	牛乳	牛乳						
	肉野菜炒め	豚肉	サラダ油	にんじん、キャベツ、もやし、コーン、めんま、にら、にんにく				
	みそラーメンスープ	みそ(大豆、牛、鶏、ラード、にんにく、しょうが、砂糖、ごま油)		長ねぎ				
	牛肉入りコロッケ	牛肉、脱脂粉乳、大豆、卵	じゃがいも、小麦、砂糖、サラダ油					
	ミルクコーヒー		ミルク、コーヒー(砂糖、コーヒー)					
13 火	味付けゆで卵(中学校のみ)	鶏卵			648	757	24.1	27.0
	背割りコッペパン		精白米					
	牛乳	牛乳						
	ホットドックハンバーグ	鶏肉、豚肉、大豆	ラード、パン粉、砂糖	たまねぎ、しょうが				
	バックケチャップ&マスタード							
14 水	五目焼きそば	豚肉	焼きそばめん(小麦)、サラダ油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン	657	816	25.2	30.0
	根菜のミネストローネ	ベーコン	じゃがいも、オリーブオイル	セロリ、にんじん、たまねぎ、大根、ごぼう、ぶなしめじ、トマト、パセリ				
	ごはん		米粉、小麦粉					
	牛乳	牛乳						
15 木	さわらの西京焼き	さわら、みそ	甘味料、水あめ、砂糖		620	746	22.5	25.8
	豚肉と山菜のみそ炒め	豚肉、みそ	サラダ油、清酒、上白糖、でんぷん	たけのこ、ぜんまい、にんじん、ふき、こんにやく				
	米粉めん入りすまし汁	なると(魚介類)	米粉めん	にんじん、たまねぎ、小松菜、長ねぎ				
	チョコプリン		チョコプリン(グラニュー糖、ココア、寒天、でんぷん)					
	ごはん		精白米					
15 木	牛乳	牛乳			620	746	22.5	25.8
	チャプチェ包みメンチ	豚肉、鶏肉、大豆	春雨、砂糖、清酒、小麦粉、植物油脂、でんぷん	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが				
	ハムとチンゲンサイの炒めもの	ハム(豚肉、水あめ、大豆、乳、卵)	サラダ油	もやし、チンゲンサイ、カリフラワー、にんじん				
わかめと豆腐のスープ	とうふ、わかめ			たまねぎ、えのきたけ				

献立日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
16 金	むぎごはん		精白米		752	917	31.1	36.0
	牛乳	牛乳						
	ひき肉炒め	豚肉、鶏肉、赤みそ	清酒、サラダ油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース				
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ		かぼちゃ、たまねぎ				
19 月	ヨーグルト	乳	糖類、クリーム、バター	寒天	667	808	26.9	30.7
	ごはん		精白米、精麦					
	牛乳	牛乳						
	さっぱり豆腐バーグ	とり肉、豆腐	パン粉、小麦粉、でんぷん、上白糖	大根、たまねぎ、にんじん				
20 火	高野豆腐の五目煮	豚肉、高野豆腐	サラダ油、上白糖	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	756	955	20.6	24.5
	キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ	じゃがいも	キャベツ				
	むぎごはん		精白米、精麦					
	牛乳	牛乳						
21 水	ミートボールカレー	ミートボール(鶏肉、大豆、たまねぎ、ラード、パン粉、サラダ油)、牛乳	サラダ油、じゃがいも、大豆油	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、トマト	663	859	22.7	28.1
	フルーツカクテルポンチ		白玉、カクテルゼリー	男鹿梨、みかん、もも、パイナップル				
	ごはん		精白米、精麦					
	牛乳	牛乳						
22 木	フライ餃子たれかけ	鶏肉、大豆	ラード、パン粉、でんぷん、ごま油、小麦粉、サラダ油	キャベツ、にら	638	794	26.9	31.8
	五目野菜とビーフン炒め	豚肉	サラダ油、ビーフン、ごま油、清酒	にんじん、ピーマン、コーン、きくらげ、キャベツ、しょうが、にんにく				
	ワンタンスープ		ワンタン	にんじん、しいたけ、もやし、長ねぎ				
	ごはん		精白米					
23 金	牛乳	牛乳			609	749	19.7	22.9
	ほっけ昆布しょうゆ焼	ほっけ、大豆、昆布	砂糖、水あめ	トマト				
	キャベツとベーコンの和風炒め	ベーコン(豚肉、乳、大豆、卵)	サラダ油	キャベツ、にんじん、もやし、いんげん				
	豚汁	豚肉、みそ	じゃがいも、清酒	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、長ねぎ、しょうが				
26 月	チキンピラフ	鶏肉	精白米	たまねぎ、グリーンピース、コーン、トマト	648	808	27.9	33.0
	牛乳	牛乳						
	プレーンオムレツ	鶏卵	でんぷん、砂糖、大豆油					
	ブロッコリーの温野菜			ブロッコリー、カリフラワー、白菜、にんじん				
27 火	ポパイスープ	大豆、ベーコン(豚肉、乳、大豆、卵)	サラダ油、上白糖	たまねぎ、赤ピーマン、しいたけ、オリーブ	847	995	26.8	30.9
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	豚肉しょうが焼き	豚肉	上白糖、清酒	しょうが				
28 水	ウインナーともやしの炒めもの	肉、小麦、大豆、こんにゃく	サラダ油	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、ヤングコーン	601	770	21.8	26.1
	八杯豆腐汁	鶏肉、豆腐		干し椎茸、ほうれんそう				
	米粉パン		小麦粉、小麦粉					
	牛乳	牛乳						
27 火	野菜コロケソースかけ		じゃがいも、小麦粉、パン粉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン	847	995	26.8	30.9
	野菜たっぷりナポリタン	ハム、粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト				
	ビーフシチュー	牛肉	サラダ油、清酒、じゃがいも、生クリーム、小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム				
	パックいちごジャム		いちごジャム(砂糖、いちご)					
28 水	ごはん		精白米		601	770	21.8	26.1
	牛乳	牛乳						
	メンチカツソースかけ	メンチカツ(豚肉、鶏肉、乳成分、大豆、卵、ゼラチン)	小麦、サラダ油					
	春雨の中華炒め	豚肉	緑豆春雨、サラダ油、ごま油、清酒	にんじん、椎茸、もやし、チンゲンサイ、きくらげ、しょうが				
豆腐と水菜のスープ	魚すり身、豆腐	清酒		にんじん、水菜、長ねぎ				

## 受験勉強をがんばる3年生へ

いよいよ受験シーズンが始まります。今がみなさんのがんばりどきですね。でも、夜9時を過ぎると、おなかが「グゥ〜」。なかなか勉強に身が入らない…。そんなことはありませんか。でもそこでスナック菓子やカップめんを食べてしまうと、「ぞう」受験太り」になってしまいます。受験勉強期の食生活の注意点です。

### ●3食の食事がまずは基本!

寒いこの季節は、体にさまざまなストレスがかかります。体をつくり、健康を保つための栄養を3食の食事からしっかりとることが大切です。また決まった時間に食事をすることでよい生活リズムが生まれ、やる気やエネルギーもアップします。



### ●夜に食べるのは、できれば8時くらいまでとし、9時過ぎはなるべく控えましょう。

夜遅い時間に食べてしまうと、胃がもたれて翌日の朝ごはんが食べられなくなります。また夜食が習慣になると生活リズムが夜型になり、朝から始まる試験で本来の実力が発揮できなくなります。



### ●夜食は200kcal程度までを目安に。塩分やあぶらの多いものは避けましょう。

1日にとる総カロリーの1割ほどを目安に。消化のよい、すうどん、ふかひも、バナナ、ホットミルクなどがオススメです。



### ●やはり運動も大事!

健康の基本は「食事、運動、睡眠」です。受験期には、どうしても運動が不足しがちになります。ふだんの生活の中で、できるだけ歩くなど体を動かすことを心がけ、またなわとびやストレッチなど勉強の合間にできる運動を気分転換もかねて続けていくことが大切です。



### ●体重ではなく体脂肪の増加に注意して!

成長期には体重が増えるのがふつうです。しかし高校でも部活で運動を続けたいと思っている人は太りすぎは避けたいですね。そんな人は体重と体脂肪率をチェックし、体脂肪率が大きく増加していませんか。体脂肪率が増えたら、食事で野菜を多く食べるようにしたり、おやつの内容を見直してみよう。



がんばれ受験生!!

ラストスパイト!

