


令和2年2月

昭和健康科大学附属中学校

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

株式会社オーティフ

食品群	体内でのほたらき
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	体の調子を整える

	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
こんだて	果物(みかん) 牛乳 いわしの生姜煮 クファージュシー けんちん汁	牛乳 ポークカレー 麦ごはん ごぼうの温サラダ	おから炒め 牛乳 ししゃもフライ ごはん さつまい	マンゴプリン 牛乳 あんかけ丼 きびごはん コーンスープ	人参シリシリ 牛乳 さばの塩焼 雑穀ごはん 冬瓜のみそ汁
あか	かつお節、チキアギ、牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、豚もも肉	牛乳、豚肉	かつお節、チキアギ、牛乳、鶏もも肉、子持ちシヤモフライ、豚肉	牛乳、豚ばら肉	かつお節、さば、牛乳、豚肉
き	なたね油、精白米、里芋	精白米、じゃがいも、なたね油、スイートコーン、押し麦、小麦粉、無塩バター	精白米、なたね油	精白米、かたくり粉、クリームコーン、ごま油、なたね油、スイートコーン	なたね油、精白米
みどり	しょうが、にんじん、しいたけ、長ねぎ、みかん	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	にら、にんじん、ねぎ、もやし	きくらげ、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい	とうがん、にら、にんじん、長ねぎ
こんだて	10日 根菜サラダ 牛乳 ごはん チキンストロガノフ	11日 建国記念日 	12日 スnek小 牛乳 ゆかりごはん 県産かじきの天ぷら もずくのみそ汁	13日 チキナイリチー 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ごはん 切り干し大根汁	14日 果物(たんかん) 牛乳 ハートコロケ ごはん すき焼き風
あか	牛乳、鶏もも肉、生クリーム		かつお節、牛乳、厚揚げ、豚もも肉、白かまぼこ	かつお節、シーチキン、アールーク、牛乳、豚肉	かつお節、牛乳
き	精白米、なたね油、スイートコーン、小麦粉、無塩バター		なたね油、小麦粉、精白米	精白米、なたね油	精白米、なたね油
みどり	セロリー、たまねぎ、トマト、ダイス、にんじん、にんにく、ブロッコリー、マッシュルーム		しょうが、にんじん、ねぎ、大根	にんじん、長ねぎ	タンカン、にんじん、はくさい、ほうれん草、長ねぎ
こんだて	17日 五目きんぴら 牛乳 和風ハンバーグ ごはん なめこのみそ汁	18日 キャベツとひじきの炒め 牛乳 鶏肉の塩ダレ焼き ごはん 大根のみそ汁	19日 きびなごのラビゴットソースかけ 牛乳 うっちゃんライス 白菜スープ	20日 果物(ぼんかん) 牛乳 揚げだし豆腐 麦ごはん 冬瓜のみそ煮	21日 青菜の煮ひたし 牛乳 手作りふりかけ きびご飯 肉じゃが
あか	かつお節、牛乳、絹ごし豆腐、豚肉	かつお節、シーチキン、アールーク、牛乳、鶏もも肉	ベーコン、牛乳	かつお節、牛乳、豚肉	かつお節、牛乳、糸げすり、豚ひき肉
き	精白米、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、なたね油、白ごま	精白米、ごま油、なたね油、白ごま	なたね油、スイートコーン、精白米	精白米、かたくり粉、なたね油、押し麦	精白米、じゃがいも、黒ごま、白ごま
みどり	あお豆、にんじん、絹さや	キャベツ、さんとうさい、しめじ、大根、長ねぎ	しょうが、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい、赤ピーマン	こんにやく、とうがん、にんじん、大根	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草

『おいしい思い出作り』

中学3年生にとっては、給食が食べられる学校生活も残り2ヶ月となりましたね。皆さんがこれまでに食べてきた給食は、今の皆さんの体作りの源となっています。学校給食に対して想う事はそれぞれにあると思いますが、残りの学校給食が美味しい思い出作りとなるよう、願っています。

2月は、様々な食のイベントがあります。

3日...節分の日、のり巻きの日、6日...海苔の日、抹茶の日、7日...フナの日、9日...肉の日、大福の日、10日...フルーツアートの日

11日...わんこそばの日、14日...チョコレートの日、煮干しの日、20日...アレルギーの日、28日...ビスケットの日、29日...にんにくの日

今年度は、東京オリンピックが開催され、多国籍の方との交流が増える中、ぜひ皆さんも世界の料理にも興味を持ち、世界の食文化や習慣に触れてみるのもいいでしょう。



旬の味
冬野菜を
食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜(葉茎菜類)が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。



冬に美味しい野菜



大豆に含まれる成分

※国産・乾燥大豆 100g 当たり

水分	12.4g
たんぱく質	33.8g
脂質	19.7g
炭水化物	29.5g
うち食物繊維	17.9g
エネルギー	422kcal

注目したい微量成分

- 鉄.....貧血を予防する
- カルシウム.....骨や歯をつくる
- ビタミンB1.....糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB2.....体の成長を助ける
- レシチン.....動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン.....更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン.....抗酸化作用、血中脂質を減らす

[日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より]