

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
6	月	ご飯 韓国風鶏肉のピリ辛焼き 生野菜の付け合せ もやしとニラのナムル 韓国風スープ(春雨・ねぎ・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 わかめ カップヨーグルト	精白米 はちみつ 砂糖 ごま 油 春雨	ねぎ レタス ニラ 赤大根 水菜 赤玉葱 ミニトマト もやし 人参	エネルギー 732 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.5 g
7	火	きな粉パン かぼちゃのクリームシチュー ハムサラダ 果物(ポンカン) 飲むヨーグルト	きな粉 鶏肉 牛乳 ロースハム 飲むヨーグルト	パン 小麦粉 砂糖 油	玉葱 人参 かぼちゃ レタス キャベツ きゅうり ポンカン	エネルギー 720 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 28.3 g
8	水	ゆかりご飯 とんこつ豆乳鍋風 チーズはんぺんフライ ホットミルク(カラメル風味) 大豆の甘辛揚げ	豚肉 うずら卵 チーズ はんぺん 豆乳 牛乳 大豆	精白米 ごま 片栗粉 パン粉 油 砂糖	シソ 大根 キャベツ 白菜 人参 もやし 小ネギ サニーレタス ミニトマト 枝豆	エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 28.9 g
9	木	玄米入りご飯 ブリの竜田揚げ キャベツとコーンのマスタート風味 ジャガバター 五目豆 味噌汁(白菜・油揚げ) 豆乳ゼリー(チョコレートソースがけ)	ブリ 大豆 昆布 油揚げ 味噌 豆乳 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 ジャガイモ バター 油 砂糖 チョコレート	キャベツ コーン 人参 ミニトマト レンコン ごぼう 白菜	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 28.1 g
14	火	食べ残し0(ゼロ) day エビチャーハンと野菜肉焼売 棒々鶏サラダ 中華スープ(小松菜・人参・小ネギ) 果物(ネーブルオレンジ) ベビーチーズ	エビ 卵 豚肉 鶏肉 ベビーチーズ	精白米 ごま油 小麦粉 ビーナッツ	コーン 人参 玉葱 ホウレン草 ねぎ もやし きゅうり 小松菜 小ネギ ネーブルオレンジ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.8 g
15	水	ご飯 鶏肉のガーリック醤油ソテー 生野菜の付け合せ さつまいもとハムのサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐・ねぎ) 苺ヨーグルト	鶏肉 ロースハム わかめ 豆腐 味噌 ヨーグルト	精白米 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖	サニーレタス 大根 水菜 人参 さやいんげん トマト ねぎ 苺	エネルギー 810 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 29.8 g
16	木	ご飯 とんかつ せんキャベツ ほうれん草としらすのおろし和え 細切野菜の和風スープ 飲むヨーグルト	豚肉 卵 しらす干し 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 赤キャベツ ごぼう サニーレタス ミニトマト レモン ほうれん草 大根 人参	エネルギー 736 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 21.9 g
17	金	玄米入りご飯 鱈の磯部フリッター(野菜チップあん) 白菜と小松菜の和風和え 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(さつまいも・ごぼう・小ネギ) 苺とあずきの牛乳寒	タラ 海苔 高野豆腐 味噌 牛乳 寒天 小豆	精白米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 さつまいも	枝豆 赤アフリカ 小ネギ 黄アフリカ 小松菜 白菜 ミニトマト 干し椎茸 ごぼう 人参 さやいんげん 苺	エネルギー 813 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.6 g
20	月	ご飯 鶏のスパイス揚げ 生野菜の付け合せ ジャガイモと人参のスープ煮 味噌汁(大根・ほうれん草) 牛乳	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	精白米 小麦粉 油 マヨネーズ ジャガイモ	サニーレタス キャベツ 赤キャベツ ブロッコリー 人参 大根 ほうれん草	エネルギー 848 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 28.7 g
21	火	カニと白菜のあんかけ丼 もやしとニラ中華和え 中華スープ(わかめ・かき菜・小ネギ) 果物(デコポン) カップヨーグルト	カニカマ 豚肉 焼き豚 わかめ カップヨーグルト	精白米 ごま油 片栗粉	白菜 タアサイ 人参 もやし ニラ サニーレタス かき菜 小ネギ デコポン	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.8 g
22	水	ご飯 鶏の味噌漬け焼き 温野菜のカレー風味 ひよこ豆とチーズのポテトサラダ ほうれん草のかきたま汁 飲むヨーグルト	鶏肉 味噌 ひよこ豆 チーズ 卵 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 ジャガイモ マヨネーズ 片栗粉	キャベツ タアサイ 人参 コーン ミニトマト サニーレタス ほうれん草 ぶなしめじ	エネルギー 762 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.3 g
24	金	玄米入りご飯 鮭の香草マヨパン粉焼き 温野菜の生姜醤油和え 味噌田楽(里芋・コンニャク・大根) 味噌汁(小松菜・豆腐) ミルクゼリー(黒ごまソースがけ)	サケ 味噌 豆腐 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 マヨネーズ パン粉 里芋 こんにゃく 砂糖 油 黒ごま	キャベツ もやし タアサイ ブロッコリー ミニトマト 大根 小松菜	エネルギー 712 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.9 g
27	月	和風野菜カレーライスとタコメンチカツ チキンとコーンのサラダ 果物(清見オレンジ) 牛乳	豚肉 タコ 鶏肉 牛乳	精白米 油 片栗粉	玉葱 大根 人参 ぶなしめじ コーン サニーレタス キャベツ きゅうり ミニトマト オレンジ	エネルギー 750 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.8 g
28	火	ご飯 鶏のレモンペッパー焼き せんキャベツ かき菜の和風和え 豚汁 飲むヨーグルト	鶏肉 豚肉 味噌 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま 里芋 しらたき	キャベツ 赤キャベツ サニーレタス トマト かき菜 もやし 人参 大根 ごぼう 小ネギ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 13.9 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



春間近、気を緩めずに体調管理を万全に!



■今月の食生活目標■

バランスのとれた食事をしよう!

《自分の体は、食べ物からできている》を忘れずに!

成長期である中学生の時期は、エネルギー、ビタミン類、カルシウム・鉄などのミネラル類の必要量は、人生の中で最もピークを迎えます。次の点を意識した食生活を送りましょう!

- 体を動かして栄養バランスの良い食事をする。
基本は、主食 + 主菜 + 副菜 + 牛乳・乳製品 + 果物
- 1日3食をできるだけ規則正しい時間に摂り、偏食や好き嫌いをなくす。
- 肥満予防のために、糖質や脂質を多く含む菓子類、濃い味付けのインスタント食品の摂取を控えめにする。



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは14日(火)です!

節分の翌日(2月4日)は立春です。二十四節気(一年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれを6つに分けたもの)の最初の節気で、暦の上では春が始まる日です。そろそろ梅の花が開花し始めるころで、なんとなく心ワクワクしてくる時期でもあります。今は未だ寒さが厳しいですが、しっかり食事を摂って、日中は体を動かし、夜はしっかり休む(休養・睡眠)といったメリハリのある生活をして、免疫力を維持しながら元気に春を迎えましょう。

2月のスクールランチでは、節分の豆まきに使用される大豆とその加工品を多種提供していきます。大豆は植物性でありながら、たんぱく質と脂質を多く含み、機能性豊かな食材です。食肉の過剰摂取を防ぐためにも、現代人が意識して摂るべき食材です。裏面には、「日本で食べられている豆の紹介」を載せましたので一読してください。



❖冬野菜をたっぷり食べよう!

今、旬を迎えている冬野菜といえば、大根や長ネギ、白菜、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー等があります。寒い時期に収穫される野菜の多くは、野菜自身が凍らないように、細胞の中に「糖」を蓄える特徴があります。そのため食べたときに甘く感じたり、特に葉物野菜については、苦みやえぐみが少なくなっていて、とてもおいしく感じます。

野菜嫌いな方は、鍋物やスープに中に入れて食べたり、フレッシュサラダにした場合は、お好みのドレッシングをかけてみたり、ソテーするときは辛みを加えるなどして、工夫して野菜嫌いを克服しましょう。もちろんスクールランチの野菜にも挑戦してみてください。