

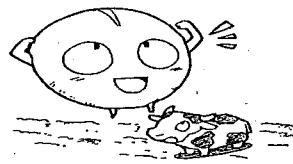
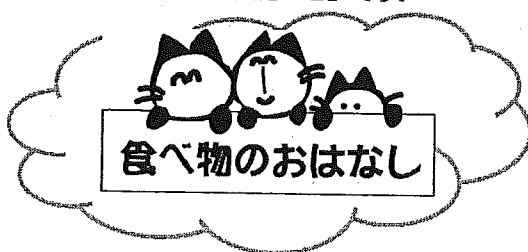
2月予定献立表

平成23年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	火	かやくご飯	牛乳	いかのしょうが焼き みそ汁 ポテトサラダ	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 油あげ 鶏肉 いか 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう こんにゃく 白菜 しょうが 大根 にんじん きゅうり とうもろこし	827	34.7
2	水	食パン (いちごジャム)	牛乳	鮭グラタン ポトフ	パン いちごジャム じゃがいも マカロニ 油 バター 小麦粉	牛乳 ウィンナー 鮭 チーズ	にんじん キャベツ 大根 ブロッコリー かぶ たまねぎ とうもろこし	857	35.4
3	木	ご飯	牛乳	すき焼き風煮 いわしのかば焼き おひたし 福豆	ごはん 油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚肉 焼き豆腐 いわし かつお節 大豆	こんにゃく にんじん 白菜 長ねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう 小松菜	896	37.6
4	金	ソフトフランスパン	牛乳	焼きそば 鶏肉のトマトソース煮 ほうれんそうのソテー	パン 中華麺 油 バター	牛乳 豚肉 鶏肉 ウィンナー	にんじん ビーマン もやし キャベツ 玉ねぎ えりんぎ トマト ほうれんそう とうもろこし	808	39.0
7	月	きなこ揚げパン	牛乳	春雨スープ コーン蒸し おうとう	パン あぶら 砂糖 春雨 ごま ごま油 でんぷん	牛乳 きなこ 豆腐 なた 豚肉 鶏肉 たまご	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが とうもろこし おうとう	800	30.8
8	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	ザバの照り焼き 五目きんぴら 豚汁	ごはん ごま 油 砂糖 さといも	牛乳 のり さば 豚肉 さつまあげ みそ 油あげ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん 大根 長ねぎ	750	32.0
9	水	茶飯	牛乳	おでん 春巻き アーモンド和え	ごはん ごま じゃがいも 春巻きの皮 油 アーモンド 砂糖	牛乳 はんぺん ちくわ さつまあげ うすら卵 豚肉	大根 にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ にら 玉ねぎ たけのこ しいたけ	808	27.6
10	木	はちみつパン	ショア (ストロベリー)	根菜シチュー ハンバーグデミグラスソース キャベツのソテー	パン バター 小麦粉	ショア 豚肉 牛乳 みそ チーズ	にんじん 玉ねぎ 大根 かぶ れんこん しめじ とうもろこし いんげん キャベツ	811	32.5
14	月	カレーライス	牛乳	チーズオムレツ こんにゃくサラダ	麦ごはん 油 じゃがいも カレールウ バター 砂糖 生クリーム ドレッシング	牛乳 豚肉 たまご チーズ のり	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	873	28.2
15	火	こどもパン	牛乳	クロック ワンタンスープ ぼんかん	パン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ しいたけ にら ぼんかん	808	28.3
16	水	ごはん	牛乳	厚揚げと野菜の煮物 ささみのレモン煮 ごまあえ	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 ごま	牛乳 生揚げ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく ちんげんさい レモン 白菜 もやし	824	33.0
17	木	スクールメロン	牛乳	ラビオリスープ ブロッコリーのマヨ炒め 魚のピザソース	パン ラビオリの皮 油 マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖	牛乳 ベーコン ウィンナー さわら チーズ 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ にんにく ブロッコリー ビーマン トマト	908	37.2
18	金	ごはん	牛乳	酢豚 しゅうまい③ ナムル	ごはん しゅうまいの皮 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	牛乳 豚肉	もやし にんじん 小松菜 しょうが ビーマン しいたけ たけのこ 玉ねぎ	847	29.7
21	月	かてめし	牛乳	ちくわの香味揚げ③ マカロニサラダ けんちん汁	ごはん 砂糖 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ さといも	牛乳 鶏肉 ちくわ たまご 豚肉 豆腐	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 小松菜 キャベツ 長ねぎ きゅうり とうもろこし 大根 ほうれんそう	869	36.4
22	火	黒パン	牛乳	かぼちゃのミートグラタン たまごスープ 野菜サラダ	パン 油 バター 小麦粉 でんぷん ドレッシング ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ たまご	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しいたけ ちんげんさい とうもろこし キャベツ ブロッコリー	829	32.6
23	水	ごはん	牛乳	呉汁 アジフライ 大根とベーコンのきんぴら	ごはん 油 じゃがいも パン粉 ごま油 砂糖 小麦粉	牛乳 大豆 油あげ みそ あじ ベーコン	大根 にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく	860	31.7
24	木	ライ麦コッペパン	牛乳	ポークストロガノフ ハムエッグ ツナサラダ	パン バター ハヤシルウ 砂糖 生クリーム じゃがいも ドレッシング	牛乳 豚肉 ハム たまご ツナ	えりんぎ しめじ にんじん 玉ねぎ カリフラワー こんにゃく 小松菜 トマト ブロッコリー キャベツ	801	36.5
25	金	親子うどん	牛乳	かきあげ 三色和え ヨーグルト	地粉うどん でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 なた たまご 凍り豆腐 桜えび ヨーグルト	長ねぎ しいたけ ほうれんそう 玉ねぎ にんじん 小ねぎ 小松菜 もやし	865	34.1
28	月	ピピンバ	牛乳	餃子③ わかめスープ	ごはん 砂糖 ごま油 油 餃子の皮 ごま	牛乳 豚肉 たまご わかめ 豆腐 なた	もやし にんじん 大根 ぜんまい こんにゃく ほうれんそう にんにく 長ねぎ	820	30.9
							基準栄養量	850	28.0
							平均栄養量	847	33.1

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



高血圧予防
大豆に含まれる脂質は必須脂肪酸のリノール酸が多く、これが動物性脂肪のとりすぎで血管のかべに沈着するコレステロールを除く作用があります。そのため高血圧の予防効果を発揮するといわれています。

畑の肉
明治6年、ウィーンの万国博覧会に日本や中国が出品した大豆をオーストラリアのハーベルランド博士が「畑の肉」と呼ぶと絶賛したそうです。肉がじゅうぶんに食べられなかった時代の大切な栄養源で、大豆にはたん白質がほぼ35パーセントもあり、肉に近い良質のものです。糖質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンも多く含み、とくに脂質はからだによいものです。