

令和3年度 給食予定献立表

松戸市立古ヶ崎中学校

NO.20

1・2年生用

2月14日(月) ~ 2月20日(日)

提出日

1月21日(金)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー		
14 (月)	<p>●シーフードナポリタン ▲わかめサラダ ■キャベツとベーコンのスープ ◆チョコチップケーキ(アーモンド) ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 840kcal】 【蛋白質 37.1g】 【脂質 25.8g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●スパゲッティ いか えび あさり 豚肉 ハム マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ トマトソース こしょう 白ワイン サラダ油 塩 バター チーズ ▲わかめ キャベツ きゅうり コーン ごま 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ■にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン こまつな 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ◆小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 バター 牛乳 生クリーム ココア チョコレート チョコレート アーモンド ▼牛乳</p>	A 弁当
15 (火)	<p>●カツカレー ▲コーンサラダ ■キャベツとベーコンのスープ ◆ヨーグルト ▼牛乳</p> <p>3年生受験応援メニュー「勝カレー」です。</p> <p>【エネルギー 879kcal】 【蛋白質 33.1g】 【脂質 22.0g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 豚肉 にんにく しょうが 赤ワイン こしょう サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん バター カレールウ カレー粉 ウスターソース トマト チャツネ チーズ 豚鶏スープ グリンピース 豚肉 てんぷら粉 パン粉 ▲キャベツ ほうれんそう にんじん コーン 酢 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 レモン果汁 ■にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン こまつな 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ◆ヨーグルト ▼牛乳</p>	A 弁当
16 (水)	<p>●ごはん ▲さばの味噌煮 ■小松菜の辛子和え ◆味噌汁 ▼黒蜜きなこ白玉 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 835kcal】 【蛋白質 30.9g】 【脂質 20.7g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 麦 ▲さば ながねぎ しょうが 赤みそ しょうゆ 三温糖 みりん こんにゃく ■こまつな もやし にんじん みりん しょうゆ からし ◆だいこん わかめ ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼白玉 きな粉 砂糖 塩 黒砂糖 ○牛乳</p>	A 弁当
17 (木)	学年末テスト	
18 (金)	<p>●ごはん ▲たくあんのかじり炒め ■豆まめコロッケ ◆切干のピリ辛漬(唐辛子) ▼味噌汁 ○一口ぶどうゼリー △牛乳</p> <p>【エネルギー 863kcal】 【蛋白質 28.5g】 【脂質 19.6g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 ▲たくあん ちりめんじゃこ サラダ油 酒 ■じゃがいも 花豆 えだまめ 豚肉 たまねぎ サラダ油 塩 こしょう ナツメグ オールスパイス にんにく粉 てんぷら粉 パン粉 大豆油 中濃ソース 豚鶏スープ キャベツ ◆切干大根 きゅうり にんじん しょうゆ 酒 三温糖 とうがらし ▼豆腐 ながねぎ わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし ○ぶどうゼリー △牛乳</p>	A 弁当

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると、体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元

2月21日(月) ~ 2月27日(日)

Aメニュー		
21 (月)	<p>●中華丼 ▲鮭の春巻き ■わかさぎのフリッター ◆わかめスープ ▼いちご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 879kcal】 【蛋白質 38.6g】 【脂質 27.3g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 豚肉 いか えび うずら卵 あさり キャベツ はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん ヤングコーン きくらげ さやいんげん しょうが サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース ごま油 豚鶏スープ でんぶん ▲春巻の皮 さけ こしょう 酒 チーズ しその葉 小麦粉 油 ■わかさぎフリッター ◆豆腐 かにかまぼこ わかめ こまつな 味噌付けメンマ ながねぎ ごま しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼いちご ○牛乳</p>	A 弁当
22 (火)	<p>●セサミトースト ▲クラムチャウダー ■コーンサラダ ◆きよみオレンジ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 865kcal】 【蛋白質 29.4g】 【脂質 40.7g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●食パン ごま ごま マーガリン 三温糖 ▲とり肉 ベーコン あさり じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 塩 こしょう ローリエ サラダ油 小麦粉 バター 豆乳 チーズ 豚鶏スープ ■キャベツ ほうれんそう にんじん コーン 酢 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 レモン果汁 ◆きよみオレンジ ▼牛乳</p>	A 弁当
23 (水)	天皇誕生日	
24 (木)	<p>●ごはん ▲てんぷらの卵とじ ■キャベツの浅漬 ◆味噌汁 ▼ココアアーモンド ○牛乳</p> <p>【エネルギー 889kcal】 【蛋白質 30.7g】 【脂質 25.8g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 ▲ししゃも ちくわ かぼちゃ てんぷら粉 油 なたまねぎ にんじん 干しいたけ みつば あおねぎ 卵 しょうゆ 三温糖 酒 塩 みりん かつおぶし ■キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん こんぶ ◆だいこん こまつな わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼アーモンド 砂糖 ココア ○牛乳</p>	A B 弁当
25 (金)	<p>●ごはん ▲チリコンカン ■パリパリサラダ ◆野菜スープ ▼グレープフルーツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 843kcal】 【蛋白質 27.6g】 【脂質 20.7g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん豆 大豆 マッシュルーム パセリ サラダ油 塩 こしょう にんにく 砂糖 赤ワイン 中濃ソース トマト ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース チリパウダー 豚鶏スープ ■きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ しょうゆ 砂糖 酢 サラダ油 ごま油 コーンフレーク ◆ベーコン にんじん たまねぎ こまつな キャベツ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼グレープフルーツ ○牛乳</p>	A 弁当

骨の形成に大切な栄養素 カルシウム

骨の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。成長期は、カルシウムをもっとも多く吸収して骨を形成する、大事な時期です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにし、さらにその吸収を助けるビタミンD(魚類)とたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)もしっかりとる必要があります。骨量をアップするためには、適度な運動も大切です。

給食で多く登場する小魚(ししゃもやわかさぎ)や牛乳には、上記のような理由があります。「背を伸ばすのは、今です。」

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。