



後半学校給食予定献立表



筑北村立聖南中学校

日	献立名	主に使われている食品						栄養価	一口メモ	
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間				
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる						
		たんぱく質 (1群)	脂質 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	その他の野菜 (4群)	炭水化物 (5群)	油脂 (6群)			
18月	筑北米ごはん じゃがいもとキャベツのみそ汁 豚の生姜焼き マカロニサラダ 牛乳		油揚げ 米みそ 豚もも肉	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり	筑北米 米粒麦 じゃがいも かたくり粉 マカロニ	米油 マヨネーズ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.6 g	生姜焼きの発祥は、東京銀座！ 生姜焼きは、出前注文に対応しやすく素早く大量に作れる肉料理のメニューとして発案されました。
19火	～お花見給食～ 菜飯ごはん クリスピーチキン 千草玉子 浅漬け 坂井のいちご 牛乳		鶏もも肉 たまご 鶏ひき肉	牛乳	こまつな にんじん しそ葉	干し椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ しょうが いちご サニーレタス	筑北米 米粒麦 薄力粉 パン粉 コーンフレーク 上白糖	ごま油 米油	エネルギー 877 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.4 g	お花見給食 聖南中学校恒例行事、お花見給食です。今年は聖南中学校の満開の桜が見れるでしょうか？晴天になることを祈りましょう！
20水	食パン 大豆のスープ とろとろマカロニグラタン コーンサラダ 牛乳		大豆 鶏むね肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー しめじ コーン キャベツ きゅうり	食パン マカロニ 薄力粉	バター 米油	エネルギー 793 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.6 g	グラタンは、フランス料理の調理法のひとつ グラタンは、フランスでは「オーブンなどを使って、表面を焦がすように仕上げた料理」という意味があります。
21木	筑北米ごはん 糸寒天スープ 回鍋肉 わかめサラダ 牛乳		豚もも肉 生揚げ	牛乳 糸寒天 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	干し椎茸 はくさい ねぎ にんにく キャベツ 大根 きゅうり	筑北米 米粒麦 上白糖 かたくり粉	米油 ごま油	エネルギー 808 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.6 g	回鍋肉の名前の由来は、料理の作業手順から名付けられた 回鍋肉の「回」は、戻すという意味があります。最初に肉を煮て、火が通ったら鍋に戻す、そして肉を炒める調理法から名前が付けました。
22金	かけうどん おかかコロッケ ほうれん草とくるみの胡麻和え みかんゼリー 牛乳		鶏むね肉 たまご かつお節 かに風味かまぼこ	牛乳 生クリーム アガー	ほうれん草	大根 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ みかんジュース	うどん 上白糖	くるみ	エネルギー 721 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.6 g	“かか”に“お”をつけて「おかか」 かつお節がはじめて製造された室町時代は、かつお節をかかと呼んでいました。そこに宮中で働く女官たちが丁寧に「お」をつけて、おかかと呼ばれるようになりました。
25月	筑北米ごはん 豚汁 山賊焼き ざく切りキャベツ 牛乳		豚もも肉 木綿豆腐 米みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ にんにく しょうが キャベツ レモン果汁	筑北米 米粒麦 じゃがいも 板こんにやく かたくり粉 上白糖	米油 オリーブ油	エネルギー 815 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g	山賊焼きは、長野の中信地方を代表する郷土料理 山賊焼きは、山賊焼きを発案したとされる塩尻市の居酒屋さんの名前が「山賊」だったことが由来しています。
26火	筑北米ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 厚揚げの野菜あんかけ ポテトサラダ 牛乳		米みそ 生揚げ 鶏ひき肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり コーン	筑北米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 マヨネーズ	エネルギー 885 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.6 g	厚揚げは、戦国時代にも食べられていた！！ 厚揚げは、豆腐を水切りしてから表面だけを揚げたものです。中は、豆腐のままの状態のため「生揚げ」とも呼ばれています。
27水	丸パン ポトフ ハンバーグ フレンチサラダ 牛乳		ウィンナー 豚ひき肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく レタス コーン	丸パン じゃがいも パン粉	米油	エネルギー 745 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.3 g	ハンバーグの起源は、タルタルステーキ！！ タルタルステーキとは、騎馬民族タルタル人が食べていた生肉料理です。硬い肉を細かく切って工夫して食べていました。
28木	筑北米ごはん すまし汁 さば味噌煮 ちくわのさっぱり和え 牛乳		木綿豆腐 さば 米みそ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	しめじ しょうが コーン	筑北米 米粒麦 三温糖 上白糖		エネルギー 797 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.8 g	さばは縄文時代から食べられていたお魚 飛鳥時代には、塩サバに加工する技術も存在し全国各地で昔から食べられているお魚です。

※都合により献立を変更することがあります。

※栄養基準量：エネルギー830kcal たんぱく質13～20% 脂質（摂取エネルギー全体の）20～30% 塩分2.5g未満



みなさんは朝食を食べていますか？

みなさん、学校生活のリズムは掴めてきたでしょうか？4月7日（木）に新一年生のみなさんに、筑北小学校と聖南中学校の給食の違いについてお話をさせていただきました。その中で新一年生のみなさんに朝食を食べてきているか確認したところ、全員食べているという素晴らしい結果でした。二、三年生はどうでしょうか？しっかり、毎朝朝食を食べて登校出来ているでしょうか？もし、毎朝朝食を食べる習慣がないという人に、少しずつ食べる習慣を身につけていきましょう。今回は、朝食についてお話していきたいと思います。



そもそもなぜ朝食を毎日とらなければいけないのか？



朝食は、一日を活動的に過ごすための大事なスイッチになります。朝起きたとき体の中のエネルギーは低下した状態です。この状態で、朝食を抜いてしまうと脳にエネルギーがいかず勉強に集中できなかったり、体がだるくて運動がつらくなったりします。朝食を食べることで、脳のエネルギー補給や血流が良くなることで体温も上がり、毎日の排便習慣にもつながります。中学校生活を活動的に朝から過ごすためには、朝食を食べることが大切です。



中学生のみなさんは、
朝食の栄養バランスにもこだわきましょう！！

主菜

副菜

主食

朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能率が上がり、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出し切れないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

主食、主菜、副菜をしっかりそろえた朝食を心がけていきましょう！！

