



実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1 水	他人丼・牛乳・ちくわぶ汁 果物	豚肉・かまぼこ・卵 とり肉・なると	牛乳	にんじん・小松菜	たまねぎ 干しいたけ・ごぼう 大根・ねぎ・果物	米・大麦・砂糖 こんにやく・片栗粉 ちくわぶ	米ぬか油	752	19.5	23.8	4.0
2 木	ご飯・牛乳 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	とり肉・厚揚げ・豚肉 みそ	牛乳	にんじん	生姜・ねぎ・にんにく たけのこ・たまねぎ もやし・きゅうり	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	781	16.2	32.3	2.8
3 金	わかめご飯(大豆)・牛乳 豚汁(じゃが芋) シュトーレン(ココア)	大豆・豚肉・豆腐 みそ 卵・おから	わかめご飯の素 牛乳	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ レーズン	米・じゃが芋 こんにやく・砂糖 小麦粉・粉糖	米ぬか油・マーガリン	796	15.2	24.4	3.2
6 月	ご飯・牛乳・パンプキンオムレツ ソーセージと野菜のスープ	卵・ベーコン ウインナー	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・にんじん 小松菜	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム にんにく・セロリ	米・じゃが芋	米ぬか油	748	13.3	34.2	2.3
7 火	麦ご飯・牛乳・肉じゃが のりとツナのサラダ	牛肉・まぐろ缶	牛乳・のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ・大根 コーン	米・大麦・じゃが芋 こんにやく・砂糖	米ぬか油・ごま油 白ごま	779	13.8	26.9	2.7
8 水	キムチチャーハン・牛乳 中華コーンスープ カリカリワンタンサラダ	豚肉・ハム・卵	牛乳	にんじん	ねぎ・たまねぎ コーン・キャベツ もやし・キムチ	米・砂糖・片栗粉 ワンタンの皮	米ぬか油・ごま油 白ごま油	805	14.6	25.9	4.5
9 木	あんかけ焼きそば・牛乳 フルーツヨーグルト(ナタデココ)	豚肉・いか・あさり なると	牛乳・ヨーグルト	にんじん・小松菜	にんにく・生姜・白栗・もやし たけのこ・きくらげ・たまねぎ 干しいたけ・みかん缶・桃缶 ナタデココ缶 ハインツフル缶	中華めん・砂糖 片栗粉	米ぬか油・ごま油	747	20.5	25.7	2.8
10 金	ご飯・牛乳 鶏のトマトパン粉焼き コーンポテト・野菜スープ	とり肉・豚肉 ベーコン	牛乳・チーズ	トマト缶・パセリ粉 にんじん	にんにく・たまねぎ コーン・キャベツ	米・砂糖・パン粉 じゃが芋	オリーブ油・バター	756	18.9	26.9	2.6
13 月	マーボー丼・牛乳・中華サラダ 果物	豚ひき肉・みそ・豆腐	牛乳	にんじん・にら	生姜・にんにく たまねぎ・ねぎ 干しいたけ・もやし きゅうり・果物	米・砂糖・片栗粉 春雨	米ぬか油・ごま油 白すりごま	773	16.5	30.3	3.9
14 火	練馬スパゲティ(だし)・牛乳 ガトーショコラ(粉糖)	まぐろ缶・卵	牛乳	小松菜	大根	スパゲティ・砂糖 チョコレート グラニュー糖・小麦粉 粉糖	米ぬか油・オリーブ油 バター	890	14.6	41.2	3.4
15 水	きびご飯・牛乳・鶏の照り焼き 青のりポテト・大根のあったか汁	とり肉・豚肉・油揚げ	牛乳・青のり	にんじん・小松菜	生姜・大根・しめじ ねぎ	米・きび・じゃが芋 片栗粉	米ぬか油・マーガリン	749	18.9	24.0	2.5
16 木	ごぼうのハヤシライス・牛乳 イタリアンサラダ カフェオレゼリー	豚肉・ベーコン	生クリーム・牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく・生姜 たまねぎ・ごぼう しめじ・キャベツ	米・小麦粉・砂糖	バター・米ぬか油 オリーブ油	838	12.8	28.0	2.7
17 金	ビスキュイトースト・牛乳・ポトフ グリーンサラダ	卵・とり肉・ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	にんにく・キャベツ たまねぎ・きゅうり コーン	食パン・砂糖 小麦粉 じゃが芋	マーガリン アーモンド・米ぬか油	755	13.7	48.4	3.3
20 月	勝つかレー・牛乳・福神漬 果物	豚肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	生姜・にんにく・果物 たまねぎ・福神漬	米・じゃが芋・砂糖 小麦粉・パン粉	米ぬか油・バター・油	828	14.3	26.4	2.6
21 火	ご飯・牛乳・厚揚げチゲ もやしのナムル	豚肉・厚揚げ	牛乳	にんじん・小松菜	にんにく・生姜 キムチ・しめじ たまねぎ・白菜 もやし・きゅうり	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	747	17.5	31.1	3.6
22 水	定期考査のため、給食はありません。										
24 金	中華おこわ・牛乳 ジャーマンポテト 豆腐だんご汁	豚肉・ウインナー 豆腐・とり肉・油揚げ	牛乳	にんじん・パセリ粉	たけのこ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ・白菜・ねぎ	もち米・米・砂糖 じゃが芋・白玉粉	ごま油・米ぬか油 オリーブ油	757	14.7	25.7	3.5
27 月	ご飯・牛乳・ビーフシチュー 和風サラダ	牛肉	牛乳・生クリーム のり	にんじん トマトピューレ	にんにく・生姜 たまねぎ・キャベツ きゅうり・大根	米・じゃが芋・小麦粉 砂糖	米ぬか油・バター	788	12.7	29.6	2.1
28 火	鮭バーガー(鮭フライ)・牛乳 イタリアンスープ アセロラゼリー	鮭・ベーコン・とり肉 卵	牛乳・チーズ アガー	にんじん・小松菜	キャベツ・たまねぎ	国内産小麦粉/パン 小麦粉・パン粉 アセロラジュース 砂糖	油・米ぬか油	810	21.0	34.3	3.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	783	16.0	30.0	3.1	359	109	3.2	238	0.40	0.52	20	8.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

* 果物はいちご・デコボン・きよみの予定です。

成長年代の栄養

成長が本格的に始まる中学生



中学生になると、身長・体重の発育・発達が起こり始めると同時に、内臓が大きくなっていくのに伴って消化・吸収能力も高まってきます。そして、最も特徴的なのが、免疫力が成人の約2倍高まると言うことです。

中学生年代では、体を大きくするために加え、免疫力を高めるためという、栄養の摂り方も重要になってきます。

また、中学生、高校生は、一生のうちで最もエネルギーを摂らなければならない時期になります。エネルギーを獲得するために、どのような栄養の摂り方をするのかを考えていく必要があります。

私たちは、毎日の生活の中で、食事から「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」を摂らなければいけないと言われてています。

栄養素には、1つ1つがそれぞれの役割を持っており、それらがうまく機能することで、体を健康に保ったり、強くすることができるのです。



注意！サプリメント・加工食品の摂取

中学生の食事では注意をしたいのは、サプリメントや加工食品の摂取です。

成長が著しい中学生の時から、このようなものに慣れてしまうと、内臓の消化・吸収能力を高める機会を失うことになりかねません。食べ物を咀嚼し、胃で消化することこそが、消化・吸収能力を高めることにつながります。また、サプリメントなどの摂取で食事量が減ってしまう可能性もあります。サプリメントは小さくても栄養素が凝縮されているので、これになれてしまうと、摂取量が少なくても栄養は十分であると脳が勘違いをし、食欲を止めてしまいます。このことにより、たくさんのエネルギーが必要な時期に食事量が減ってしまい、身体、内臓の成長が小さくなり、消化・吸収能力にも影響します。身体の成長も内臓の成長も、中学生のこの時期しかありません。食事から栄養を摂る生活を心掛けていきましょう。



神戸女子大学健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科 坂元美子先生

今月の給食

先月使用した食材の主な産地

☆3日(金) <節分>わかめご飯(大豆)

生徒さんに人気のわかめご飯に、節分に欠かせない大豆を加えたご飯です。

☆14日(火) <受験応援献立その1>ガトーショコラ(粉糖)

私立入試が終わって少し疲れが残っている、また、1週間後には都立入試を控えているこの時期に、体と心を休めるチョコレートとココアを使った、給食室の手作りお菓子です。チョコレートやココアには鉄が含まれています。鉄が不足すると、集中力が低下してしまいます。

☆20日(月) <受験応援献立その2>勝つカレー

3年生の合格を祈願する献立です。

☆28日(火) 鮭バーガー(鮭フライ)

ポイルキャベツと鮭フライを、切り目の入った丸パンに、セルフでサンドします。

✖	米…岩手(ひとめぼれ)	じゃが芋…北海道・長崎・鹿児島
✖	豚肉…茨城・青森・北海道	鶏肉…岩手 鶏卵…青森
✖	ちりめんじゃこ…兵庫	ホキ…ニュージーランド
✖	大根…練馬区	玉ネギ…北海道
✖	キャベツ…練馬区	ねぎ…秋田
✖	ごぼう…宮崎	デコボン…愛媛
✖	12月度実績 : 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道	にんじん…千葉
✖	2月度予定 : 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道	小松菜…埼玉
		みかん…静岡