

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						調味料等	エネルギー たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)	油脂類 (脂質)		
17 金	ごはん					米			798 kcal 31.6 g
	ポークチャップ	豚肉			玉葱, キャベツ にんにく		油	ケチャップ, ウスターソース, 酒, 塩, こしょう	
	野菜コロッケ					野菜コロッケ	油		
	大根の味噌汁	油揚げ		小松菜	だいこん			削り節, 煮干し, みそ	
20 月	ごはん					米			749 kcal 26.4 g
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ	玉葱			デミグラスソース, ケチャップ, ウスターソース 赤ワイン	
	ツナサラダ	マグロ油漬け		にんじん	玉葱, きゅうり キャベツ		卵不使用マヨネーズ 風調味料	青じそドレッシング, 塩, こしょう	
	ポトフ風スープ	ウインナー		にんじん	玉葱	じゃがいも		がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう 白ワイン	
21 火	ごはん					米			707 kcal 26.9 g
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		
	荳ワカメの金平	豚肉	細切り荳わかめ	にんじん	ごぼう, 干し椎茸	砂糖	油, ごま	しょうゆ, 酒	
	豆腐のすまし汁	豆腐, かまぼこ	わかめ		えのき, 干し椎茸			こんぶ, 削り節, しょうゆ, 塩	
22 水	ごはん					米			783 kcal 26.0 g
	ポークカレー	豚肉	チーズ, ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	玉葱, にんにく, しょうが りんごピューレ	じゃがいも, 黒砂糖	油	カレーフレーク, デミグラスソース, カレー粉 ケチャップ, ウスターソース, コンソメ, 赤ワイン, しょうゆ	
	和風サラダ	鶏肉		にんじん	だいこん, きゅうり		和風ドレッシング		
24 金	ごはん					米			798 kcal 30.7 g
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが, にんにく	でんぶん, 薄力粉	油	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	
	ナムル			にんじん	もやし, きゅうり		韓国サムゲトドレッシング ごま		
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ, 玉葱	じゃがいも		がらスープ, しょうゆ, 塩 こしょう, 酒	
27 月	ごはん					米			722 kcal 30.9 g
	マーボー豆腐	豆腐, 豚ひき肉 大豆		にんじん	玉葱, 干し椎茸, 深ねぎ しょうが, にんにく	砂糖, でんぶん	油	赤だしみそ, しょうゆ, 中華スープ トウモロコシ, しょうゆ, しょうゆ	
	パンパンジーサラダ	鶏肉		小松菜, にんじん	きゅうり, もやし		パンパンジードレッシング ごま		
28 火	ごはん					米			759 kcal 28.6 g
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		
	ほうれん草とウインナーのソテー	ウインナー		ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし		油	コンソメ, 塩	
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう, だいこん 深ねぎ	さといも こんにゃく		しょうが, 削り節, 煮干し, みそ	
29 水	ごはん					米			768 kcal 32.7 g
	鶏肉のレモン焼き	鶏肉			レモン汁	砂糖		塩, こしょう, しょうゆ, 酒	
	ブロッコリーサラダ	ロースハム		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		野菜いっぱい和風ドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン, 大豆		にんじん, トマト	玉葱, セロリ キャベツ, にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ, 塩, こしょう, 白ワイン がらスープ	
30 木	食パン					食パン			727 kcal 26.9 g
	照焼チキンパティ							照焼チキンパティ	
	スパゲティのケチャップ炒め	ウインナー		青ピーマン	玉葱	スパゲティ	油	ケチャップ, コンソメ, 塩, こしょう	
	コーンスープ		牛乳		玉葱, とうもろこし	じゃがいも		コーンクリームスープ, コンソメ	

★成長期に重要なビタミン★

ビタミンは、糖質・脂質・たんぱく質の代謝をスムーズに行う為に不可欠な栄養素です。人の体内では必要量のビタミンを合成できないため、食品から摂取する必要があります。その中でも、ビタミンD・ビタミンB群は子供の成長にとっても重要な働きをしています。

ビタミンD

骨の材料となるカルシウムをサポート。小腸や腎臓からカルシウムやリンの吸収を促し血液に届ける事で、丈夫な歯の形成や骨の成長を手助けします。カルシウムは、ビタミンDがなければ、十分に吸収されません。カルシウムが多い食材をとる際は、ビタミンDの多いキノコや魚などと組み合わせて食べましょう。

《多く含まれる食材》

ビタミンD2…きのこ類、干しシイタケなど
ビタミンD3…魚類(イワシ、鮭、カツオ、サンマ)など

ビタミンB群

8種類あるビタミンB群の中でも、ビタミンB2は細胞の再生や成長を促進する働きがあり、「発育のビタミン」とも言われるくらい正常な発育に必要なビタミンです。

また、ビタミンB1は炭水化物や糖質をエネルギーに変える働きをします。糖質といえば脳の唯一のエネルギー源であるため、ビタミンB1は不可欠な栄養素です。ビタミンB1が不足すると、ぶどう糖から十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。

《多く含まれる食材》

ビタミンB1…豚肉(赤身)、たらこ、ナッツ類、穀類
ビタミンB2…うなぎ、レバー、牛乳、納豆

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

※＜エネルギー・たんぱく質＞は牛乳を含めた数値です。

※ ←このマークが実施日の欄にある日は、スプーンを持ってくることをおすすめしています。

※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会

学校給食課 中学校給食担当まで TEL 85-8050