



日 曜	献立名	主 な 材 料						中学校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加ゆ)	緑黄色野菜 (主に加ゆ)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
2月	ごはん ポークカレー マカロニサラダ ストロベリーカスタードタルト	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	ごはん じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 マヨネーズ	971	24.1	31.3
3火	ごはん いわしのかば焼き 小松菜のごまあえ けんちん汁 福豆	いわし とり肉 豆腐 大豆	牛乳	ごまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 さとう さといも	油 ごま	814	31.2	24.0
4水	パンフキンコッペパン トマトオムレツ ツナとひじきのサラダ クラムチャウダー	卵 とり肉 ツナ あさり ベーコン	牛乳 ひじき 昆布 まわかめ	かぼちゃ トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング バター	804	31.6	31.2
5木	ごはん 昆布とまっ茶のふりかけ ホイコーロー 中華スープ オレンジ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 昆布 のり	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん	油 ごま油	810	32.3	22.5
6金	◆ミラノ・コルティナ冬季 オリンピック・パラリンピック記念献立◆ ココアコッペパン チキンカツレツトマトソースかけ イタリアンサラダ ミラノ風ミネストローネ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ	パセリ トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ カリフラワー	パン ココア パン粉 玄米 じゃがいも	ドレッシング バター	854	34.7	32.2
9月	ごはん 親子煮 ごぼうサラダ わかめと麩のすまし汁	とり肉 卵 凍り豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし ねぎ	ごはん さとう 麩	油 ごま ドレッシング	765	26.8	20.6
10火	ごはん 納豆 肉じゃが ほうれん草のおかかあえ	納豆 豚肉	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	807	29.4	18.1
11水	建国記念の日									
12木	ごはん あじの一夜干し焼き 大根ととり肉の炒め煮 白菜とさといものみそ汁	あじ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん えだまめ はくさい	ごはん さとう さといも	油	765	32.8	18.2
13金	バーガーパン メンチカツ(小袋ソース) こんにゃくサラダ パンフキンポタージュ チョコプリン	豚肉 とり肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パン粉 ココア	油 ドレッシング バター	826	28.1	27.7
16月	ごはん ハッシュドポーク ブロックリーサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん ブロックリー	たまねぎ しめじ グリンピース カリフラワー とうもろこし	ごはん	油 ごま ドレッシング	877	27.0	28.1
17火	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個) きゅうりともやしのサラダ (中)小魚	豆腐 豚肉 ハム	牛乳 (中)かたくちいわし	にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ もやし きゅうり	大麦 ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	850	35.4	24.4
18水	バターロールパン ミルメーク(コービー) マカロニのクリーム煮 チキンナゲット(2個) フレンチサラダ	ベーコン とり肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ミルメーク じゃがいも マカロニ 小麦粉	バター ドレッシング	848	29.9	31.2
19木	ごはん さわらの西京焼き 昆布の五目豆 かきたま汁	さわら 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 卵	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	792	33.7	21.0
20金	ミニ米粉パン 牛すきうどん ちくわのいそ揚げ(小1本/中2本) ツナサラダ いやかんゼリー	牛肉 豆腐 ちくわ ツナ	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり いよかん果汁	米粉 パン うどん さとう 小麦粉	油 マヨネーズ	899	37.0	32.1
23月	天皇誕生日									
24火	五目ごはん さばのカレーしょうゆ焼き 白菜の塩昆布あえ 大根となめこのみそ汁	とり肉 油揚げ さば 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ はくさい きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん		767	30.9	22.2
25水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ ミートボールスープ ビーチミルクパバロア	フランクフルト とり肉 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ もも缶 パイン缶	パン さとう	バター	818	30.8	31.6
26木	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ 五目きんぴら もずくスープ	豚肉 とり肉 さつま揚げ 卵	牛乳 ちすく	にんじん	たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごはん さとう でん粉	油	822	30.1	23.8
27金	ミニキャラメルコッペパン みそラーメン 春巻き チョレギサラダ チーズ	豚肉	牛乳 のり チーズ	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	パン さとう ちゃんぽんめん はるさめ 米粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング	817	26.5	33.8

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※1月分の給食費口座振替日は2月9日です。

未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

筋力・瞬発力をつけたい人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

休養をとることも大切です

食事でエネルギーや栄養をとるだけでなく、十分な休養をとることも大切なトレーニングです。体を動かしたあとは、しっかりと睡眠をとり、体力を回復させましょう。

