



3月献立表



中野区立第二中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	ハニートースト	○		食パン,マーガリン,はちみつ		786 kcal
	カレーシチュー		豚肉,牛乳,粉チーズ	サラダ油,じゃが芋,有塩バター,小麦粉	生姜,にんにく,人参,玉葱,パインアップル(缶詰),りんご,グリーンピース	26.5 g
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	白炒りごま,サラダ油	キャベツ,人参,きゅうり	
	抹茶ミルクゼリー		牛乳	上白糖		
2火	中華おこわ	○	豚肉	精白米,もち米,ごま油,上白糖	にんじん,竹の子,干し椎茸	764 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,たまご,青のり	小麦粉,大豆油		33.3 g
	かき玉汁		たまご	かたくり粉	玉葱,小松菜	
	果物				果物	
8月	ご飯	○		精白米		726 kcal
	香巻き		豚肉	サラダ油,緑豆春雨,上白糖,かたくり粉,ごま油,はるまきの皮,小麦粉,大豆油	生姜,人参,竹の子,長ねぎ,干し椎茸	19.9 g
	わかめのナムル		わかめ	上白糖,ごま油,白炒りごま	人参,えのきたけ,にんにく,生姜	
	じゃが芋の味噌汁		白味噌	じゃが芋	玉葱,小松菜	
	果物				果物	
9火	スパゲティーベスカトーレ	○	いか,えび,あさり,まぐろ缶詰	スパゲティー,オリーブ油,サラダ油	にんにく,人参,玉葱,マッシュルーム,トマト缶詰	912 kcal
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,とうもろこし缶詰,りんご,玉葱	35.6 g
	ジュリアンスープ		豚肉	サラダ油	人参,セロリー,玉葱,キャベツ	
	イングリッシュスコーン		牛乳,生クリーム	小麦粉,上白糖,無塩バター,はちみつ		
10水	高野豆腐入りそぼろご飯	○	鶏肉,高野豆腐	精白米,三温糖	人参,生姜	746 kcal
	いかの更紗揚げ		いか	三温糖,かたくり粉	生姜	35.5 g
	野菜のからし醤油和え				もやし,人参,小松菜,キャベツ	
	五目味噌汁		油揚げ,白味噌,赤味噌	こんにゃく,じゃが芋	干し椎茸,大根,ごぼう,長ねぎ	
11木	ゆかりご飯	○		精白米		756 kcal
	魚のごま味噌焼き		魚	上白糖,白すりごま,白炒りごま		30.4 g
	小松菜の生姜醤油和え				もやし,小松菜,人参,生姜	
	根菜汁		油揚げ	ごま油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	
12金	ご飯	○		精白米		767 kcal
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ,粉カツオ,塩昆布	白炒りごま,上白糖		22.9 g
	ゼリーフライ		おから,たまご	じゃが芋,サラダ油,薄力粉,大豆油,三温糖	長ねぎ,人参,玉葱	
	青菜のおかか和え				キャベツ,もやし,小松菜	
	鯖物汁		木綿豆腐,白味噌,赤味噌	ごま油,こんにゃく	玉葱,大根,人参,ごぼう,長ねぎ,干し椎茸	
15月	ご飯	○		精白米		796 kcal
	鮭のバターしょうゆ焼き		秋鮭	サラダ油,有塩バター	キャベツ,人参,青ピーマン	36.0 g
	いんげん入りごま和え			白すりごま,上白糖	小松菜,さやいんげん,もやし,人参	
	根菜キムチ汁		豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌	じゃが芋,こんにゃく,サラダ油,白練りごま,白すりごま	長ねぎ,人参,ごぼう,干し椎茸,大根,キムチ	
16火	きな粉揚げパン	○	きな粉	コッペパン,大豆油,上白糖,グラニュー糖		930 kcal
	ジャーマンオムレツ		豚肉,たまご,牛乳,生クリーム	サラダ油,有塩バター,じゃが芋	玉葱	38.2 g
	ミネストローネ		ベーコン,粉チーズ	マカロニ,サラダ油,じゃが芋	玉葱,人参,セロリー,キャベツ,トマト缶詰	
	果物					
17水	ビビンバ丼	○	豚肉,赤味噌	精白米,三温糖,サラダ油,ごま油,白すりごま	ぜんまい水餃,干し椎茸,にんにく,ほうれん草,もやし,人参,大根	739 kcal
	野菜ナムル			白炒りごま,ごま油,サラダ油	きゅうり,人参,小松菜,生姜,にんにく	23.2 g
	青のりポテト		あおのり	じゃが芋		
	春雨スープ		鶏肉	サラダ油,緑豆春雨,かたくり粉,ごま油	竹の子,玉葱,しめじ,生姜,長ねぎ	
18木	ご飯	○		精白米		757 kcal
	ビーンズバーグ		豚肉,たまご,木綿豆腐,ひよこまめ,牛乳	サラダ油,パン粉,三温糖,かたくり粉	玉葱,えのきたけ,干し椎茸	29.1 g
	もやしとコーンのおかか和え				もやし,とうもろこし缶詰	
	田舎汁		木綿豆腐,白味噌,赤味噌	じゃが芋,板こんにゃく	大根,人参,長ねぎ	
19金	昆布ご飯	○	こんぶ,油揚げ	精白米,サラダ油,三温糖	人参	762 kcal
	揚げ豆腐の薬味ソース		木綿豆腐	かたくり粉,大豆油,三温糖	生姜,にんにく,長ねぎ	24.6 g
	野菜の味噌ドレッシング		白味噌	サラダ油,上白糖,ごま油	キャベツ,もやし,きゅうり,人参	
	すまし汁		煮き竹輪		大根,干し椎茸,えのきたけ,しめじ,小松菜	

22月	きびご飯		精白米,きび		790 kcal
	焼き鯖の味噌だれかけ	さば,味噌,大豆みそ	三温糖,かたくり粉,白炒りごま		35.7 g
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ	サラダ油,上白糖	切り干し大根,干し椎茸,人参,さやいんげん	
	小松菜とじゃこの和え物	ちりめんじゃこ	サラダ油	小松菜,人参	
	若竹汁	わかめ,油揚げ		新たけのこ	
23火	カレーうどん	豚肉	冷凍うどん,かたくり粉	人参,玉葱,干し椎茸,長ねぎ,小松菜	845 kcal
	小松菜の中華サラダ		サラダ油,白炒りごま,ごま油,上白糖,緑豆春雨	小松菜,きゅうり,人参	24.9 g
	マーラーカオ	たまご	小麦粉,かたくり粉,三温糖,サラダ油		
24水	キムチチャーハン	豚肉,たまご	精白米,サラダ油,白炒りごま,ごま油,上白糖	キムチ,人参,青ピーマン,長ねぎ	762 kcal
	小魚のから揚げ	わかさぎ	かたくり粉,大豆油	生姜	30.9 g
	わかめスープ	絹ごし豆腐,わかめ	かたくり粉,白炒りごま	長ねぎ	
	果物			果物	
25木	ミルクパン		ミルクパン		888 kcal
	ポテトコロッケ	ひよこまめ,牛乳,生クリーム,豚肉,たまご	じゃが芋,マッシュポテト,有塩バター,上白糖,小麦粉,パン粉,大豆油	玉葱	29.9 g
	ごまドレッシングサラダ		白すりごま,上白糖,サラダ油	キャベツ,人参,きゅうり,もやし,玉葱,にんにく	
	ABCスープ	ベーコン	サラダ油,マカロニ	人参,玉葱,白菜,しめじ,小松菜	
26金	ガーリックライス		精白米,有塩バター,サラダ油	にんにく	854 kcal
	アドボ	鶏肉	ざらめ糖	玉葱,にんにく	29.8 g
	ティノーラ	鶏肉	サラダ油	生姜,長ねぎ,大根,小松菜	
	ナタデココフルーツ		上白糖	もも缶詰,みかん缶詰,パイン缶詰,レモン	
29月	ご飯		精白米		749 kcal
	カツオの甘辛煮	かつお	かたくり粉,大豆油,上白糖	生姜	35.8 g
	ピリ辛きゅうり		ごま油,上白糖	きゅうり	
	中華風卵スープ	鶏肉,絹ごし豆腐,わかめ,たまご	かたくり粉,ごま油	人参,長ねぎ,チンゲン菜	
	果物			果物	
30火	ハヤシライス	豚肉,生クリーム	精白米,サラダ油,じゃが芋,有塩バター,小麦粉,上白糖,ざらめ糖	にんにく,玉葱,人参,セロリ,マッシュルーム,グリーンピース	1010 kcal
	大豆とツナのサラダ	まぐろ缶詰,大豆,チーズ	サラダ油	キャベツ,きゅうり,玉葱	32.7 g
	冷凍ミカン			冷凍ミカン	
31水	五目冷やしラーメン	鶏肉,油揚げ	中華麺,ごま油,三温糖,上白糖	干し椎茸,竹の子,人参	792 kcal
	かぼちゃのつみ揚げ	生クリーム,牛乳	有塩バター,上白糖,ぎょうざの皮,小麦粉,大豆油	かぼちゃ	27.2 g
	和風サラダ	まぐろ缶詰,わかめ	ごま油,三温糖,白炒りごま	キャベツ,人参,きゅうり,もやし	

◀5月の平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
1食あたり基準	820	30	25~30	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	5.0	140	3.0
今月平均摂取量	806	30.1	31.1	3.5	375	3.0	285	0.42	0.59	33	5.3	118	3.5

「時間栄養学」を活用しよう!

若葉がまぶしい5月です。新しい学年になって1カ月が過ぎ、心と体にも少し疲れが現れてくる頃ですね。「春眠暁を覚えず」といいますが、眠くて起きるのがつらいといった人はいませんか。現代の栄養学では、いつどんなタイミングで食事をとったらいいいのかについての研究も進んできています。その知識を活用しながら、毎日、健康に過ごしましょう。

●寝る直前には食べるのを控えよう!

体内に脂肪をためるはたらきは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまう、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。



●朝ごはんと学力

朝ごはんをしっかり食べる生徒は、午前中から頭がしっかりとらえます。食べていない生徒と比べ、教科の別なく学力テストの得点が高い傾向もありました。



●時間によって体内の活動が変わる!

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。また栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつくられる時間があることもわかってきました。



●朝の光と朝ごはんて体内時計を正確に保つ!

人間の体内時計は地球の1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日ずれを調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つためにとっても重要な役割を果たしています。



●体内時計って知ってる?

人間の体は1日の中であるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。



●朝ごはんの栄養バランスも大切!

朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにすることも大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。

