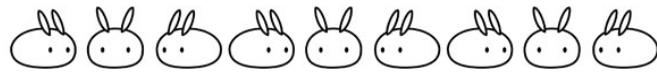




2月の給食だより



平成22年度
村上市立神納中学校

| 日 (曜) | 献立名 | | | 血や筋肉のもとになる | | 体の調子を整える | | 体温や力のもとになる | | エネルギー (kcal) |
|-----------|-----------------|-----|---|------------------------------|--------------------|---------------------------|---|------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| | 主食 | 飲み物 | 食品群/主な栄養素 副食 | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミンC | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | |
| 1 (火) | 五目おこわ | 牛乳 | いかのしょうが焼き ごまあえ みそ汁 おさつスティック | ほたて いか うすあげ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | にんじん きぬさや ほうれんそう | ごぼう しじめ しょうが キャベツ もやし えのきたけ | 米 じゃがいも もち米 三温糖 さつまいも | 米油 ごま | 753 |
| 2 (水) | ごはん | 牛乳 | 豚肉とまいたけの オイスターソース炒め スパイシーポテト かに玉スープ | 豚肉 かに 卵 | 牛乳 | にんじん ピーマン チンゲンサイ | キャベツ パプリカ まいたけ しょうが もやし ねぎ 玉ねぎ | 米 三温糖 じゃがいも 片栗粉 | 米油 ごま油 | 828 |
| 3 (木) | きつねもち めん | 牛乳 | れんこんのごまマヨあえ 節分豆 | 豚肉 うすあげ 大豆 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | 白菜 たけのこ ねぎ しじめ れんこん キャベツ | ソフトめん もち 三温糖 | マヨネーズ ごま アーモンド ピーナッツ | 869 |
| 4 (金) | ごはん | 牛乳 | きりざい 車麩の揚げ煮 みそおでん | 納豆 生揚げ 揚げボール はんぺん みそ | 牛乳 こんぶ | 野沢菜漬け にんじん | たくあん 大根 こんにゃく | 米 車麩 三温糖 上白糖 じゃがいも | ごま 米油 | 880 |
| 7 (月) | しらすわかめ ごはん | 牛乳 | まぐろのアーモンドあえ 白菜びたし みそ汁 | まぐろ かつお節 打ち豆 みそ | しらす干し わかめ 牛乳 | ピーマン ほうれんそう | 玉ねぎ えのきたけ しじめ ごぼう ねぎ しょうが 白菜 大根 | 米 片栗粉 薄力粉 三温糖 | 米油 ごま アーモンド | 877 |
| 8 (火) | アーモンド トースト | 牛乳 | ミモザサラダ オータムポエムと鮭の クリーム煮 | 炒り玉子 ハム さけ いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん オータムポエム | キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム | パン 薄力粉 グラニュー糖 じゃがいも | マーガリン アーモンド 米油 バター | 843 |
| 9 (水) | ごはん | 牛乳 | 鶏肉の唐揚げ薬味ソース コーンポテト 春雨スープ 果物(みかん) | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | ねぎ しょうが 枝豆 とうもろこし もやし 白菜 しじめ みかん | 米 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 上白糖 はるさめ | 米油 ごま油 バター | 861 |
| 10 (木) | ごはん | 牛乳 | ししゃものごまフリッター かかマヨあえ 車麩の煮物 | 卵 かつお節 ほたて | 牛乳 ししゃも チーズ | ブロッコリー にんじん さやいんげん | キャベツ 切干大根 もやし とうもろこし しいたけ こんにゃく | 米 薄力粉 上白糖 車麩 じゃがいも | ごま 米油 マヨネーズ ごま油 | 869 |
| 14 (月) | コーンピラフ | 牛乳 | 卵のココット ポトフ ハートのボンチ | ハム 豚肉 卵 ウインナー | 牛乳 チーズ | にんじん ピーマン パセリ | とうもろこし 玉ねぎ 大根 キャベツ 切りパン ルクフェ みかん レモン | 米 じゃがいも | バター 米油 | 930 |
| 15 (火) | ごはん | 牛乳 | 鯖の香味煮 磯香あえ いものこ汁 果物(いよかん) | さば 大豆 みそ | 牛乳 のり | ほうれんそう にんじん | しょうが キャベツ 大根 もやし こんにゃく ごぼう えのきたけ ねぎ いもかん | 米 三温糖 さといも | ごま | 801 |
| 16 (水) | 野沢菜 チャーハン | 牛乳 | ほたてのサラダ みそワタンスープ チーズ 果物(キウイフルーツ) | かに 卵 ほたて 豚肉 みそ | 牛乳 チーズ | 野沢菜漬け にんじん | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし もやし ねぎ しょうが 枝豆 | 米 上白糖 ワタンスープ | 米油 ごま マヨネーズ | 784 |
| 17 (木) | 大麦めん けんちん汁 | 牛乳 | 天ぷら ツナと水菜のあえ物 | 生揚げ えび ツナ かつお節 | 牛乳 | にんじん 水菜 | こんにゃく ごぼう しじめ ねぎ れんこん | 大麦めん さといも 薄力粉 さつまいも 天ぷら粉 三温糖 | ごま油 米油 ごま | 886 |
| 18 (金) | ごはん | 牛乳 | 豚肉のカレー揚げ ひじきとれんこんの炒め煮 えび団子の豆乳雑煮 | 豚肉 ちくわ えび すりみ 豆腐 みそ 豆乳 | 牛乳 ひじき | にんじん オータムポエム | れんこん しじめ ねぎ えのきたけ | 米 片栗粉 上白糖 三温糖 白玉もち | 米油 ごま油 | 922 |
| 21 (月) | ごはん | 牛乳 | 鮭の焼き漬け アーモンド入りおひたし 沢煮椀 きなこプリン | さけ 豚肉 かまぼこ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん きぬさや | キャベツ えのきたけ ごぼう ねぎ | 米 三温糖 はるさめ | アーモンド | 824 |
| 22 (火) | 黒ごま 揚げパン | 牛乳 | たこ海藻のマリネ きのこの豆乳クリームスープ フルーツゼリー | たこ 大豆 豆乳 | 牛乳 海藻 | にんじん ほうれんそう | キャベツ えのきたけ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しじめ エリンギ | 米粉パン 上白糖 薄力粉 じゃがいも | 米油 ごま バター | 822 |
| 23 (水) | ごはん | 牛乳 | 焼き鶏風 ほうれんそうサラダ みそ汁 果物(ぼんかん) | 鶏肉 ハム みそ 生揚げ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | しょうが ねぎ 大根 とうもろこし もやし えのきたけ ぼんかん | 米 片栗粉 薄力粉 三温糖 | 米油 マヨネーズ | 867 |
| 24 (木) | 春雨丼 | 牛乳 | ごまドレッシングサラダ 生揚げと小松菜のスープ 果物(デコボン) | 豚肉 生揚げ 錦糸玉子 ベーコン | 牛乳 | にんじん いら ほうれんそう こまつな | 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり しじめ しょうが デコボン | 米 上白糖 はるさめ 片栗粉 | 米油 ごま ごま油 | 894 |
| 25 (金) | ごはん | 牛乳 | 里芋コロッケ ブロッコリーのじゃこ炒め みそ汁 | 牛肉 卵 うすあげ みそ | 牛乳 しらす干し | 小ねぎ ブロッコリー にんじん | 玉ねぎ 大根 とうもろこし えのきたけ ねぎ | 米 さといも 上白糖 薄力粉 パン粉 | 米油 | 850 |
| 28 (月) | ごぼう入り ハヤシライス | 牛乳 | コールスロー 果物(はっさく) | 牛肉 | 牛乳 | にんじん | マッシュルーム しょうが グリーンピース 枝豆 キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ | 米 じゃがいも | 米油 | 914 |

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

地産地消

今月の神林産食材と
生産者の方々

ねぎ … 板垣 豊子さん
みそ … 田島ゆり子さん
もち米 … 1年生
米 … 神林地区生産者のみなさん
※ 諸事情により変更となる場合があります。

1日(火)の
五目おこわに
使います!

がんばれ受験生!

3年生は受検、1・2年生はIV期テストの時期に入りました。受験生の食事のポイントを、桜井先生が保健室前の食育掲示板に掲示していただきましたので、ぜひ参考にしてください。ここでは、そのポイントを踏まえて、受験勉強やテスト勉強の時にすすめる料理のレシピを紹介します。

いも団子汁

脳のエネルギー源「ブドウ糖」のもとになる炭水化物を多く含むじゃがいもと片栗粉を、野菜たっぷりの汁に入れます。モチモチのいも団子で心も体もあたたまりましょう。

材料 (4人分)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ・ じゃがいも 中1個 (200g) | ・ ねぎ 1/2本 |
| ・ 片栗粉 大さじ4 | ・ しめじ 1/4パック |
| ・ 鶏もも肉 40g | ・ だし汁 (かつお・さば) 700cc |
| ・ 小松菜 1株 | ・ 酒 小さじ1 |
| ・ にんじん 1/4本 | ・ しょうゆ 大さじ1強 |
| ・ ごぼう 1/4本 | ・ 塩 小さじ1/3 |

作り方

- ① じゃがいもは適当な大きさに切り、ゆでる。
- ② じゃがいもがやわらかくなったらお湯を捨て、片栗粉を入れて手でこね、団子を作る。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 小松菜はさっとゆでて水で冷やし、3cm くらいの長さに切る。
- ⑤ にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
- ⑥ しめじはほぐす。
- ⑦ だし汁で鶏肉とにんじん・ごぼう・しめじを煮る。
- ⑧ 野菜がやわらかくなったら調味料で味付けし、②の団子を入れて少し煮る。
- ⑨ 最後にねぎと小松菜を加える。

受験生の食事のポイントは、

- ・ 脳の唯一のエネルギー源である「ブドウ糖」のもとになる、炭水化物を多く含んだ食事をする
 - ・ かぜやインフルエンザ予防のためにも、ビタミン類を多く含む野菜や果物をたくさん食べる
 - ・ 夜食をとる場合は、消化のよいものにする
- などです。

具たくさんの汁物や鍋物は栄養のバランスがとりやすく、体もあたたまるので、受験生の食事にぴったりです。食事の前の手洗い・うがいも忘れないようにしましょう。

ごはん団子入り鍋

ごはんがあまったら団子にして鍋に入れてみましょう。秋田県では「だまこ鍋」といいます。朝日地区では「やまもち」といって、すったくるみをたっぷり入れて食べます。

材料 (4人分)

- | | |
|----------------|-------------------|
| ・ ごはん 茶碗1杯分 | ・ 鶏がらスープ 850cc |
| ・ 鶏もも肉 70g | ・ 塩 小さじ1/2 |
| ・ しいたけ 4枚 | ・ しょうゆ 大さじ1 |
| ・ 大根 5cm程度 | ・ みりん風調味料 小さじ2 |
| ・ にんじん 1/4本 | ・ 酒 小さじ2 |
| ・ ごぼう 1/2本 | |
| ・ せり 1/3束 | |

作り方

- ① ごはんを軽くつぶしてから丸めて団子を作る。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ しいたけはそぎ切り、大根・にんじんは皮をむいていちよう切り、ごぼうはささがき、せりは3cm くらいの長さに切る。
- ④ 鶏がらスープでせり以外の材料を煮て、調味料で味付けし、最後にせりを加える。

焼きバナナ

とっても簡単♪間食にいかがでしょうか？バナナは焼くと甘みが増します。何もかけずに食べてもおいしいですよ♡

材料

- | | |
|-------------|-----|
| ・ バナナ | 人数分 |
| ・ チョコレートソース | 適量 |
| ・ スライスアーモンド | 適量 |

作り方

- ① バナナを皮ごと、皮が真っ黒になるまで、オーブントースターで焼く。
- ② 皮をむき、チョコレートソースとスライスアーモンドをかける。



