

平成31年2月分 学校給食予定献立表

笠岡市学校給食センター

日付	献立名	おもな材料			備考		
		赤の食品	緑の食品	黄色の食品			
		体をつくるものになる	体の調子をととのえるものになる	エネルギーのものになる			
1 (金)	《節分の献立》 ごはん 牛乳 いわしの甘辛 おかかあえ かぶのみそ汁 節分豆	牛乳 かつお節 わかめ みそ	いわし 油あげ 大豆	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	はくさい もやし かぶ ねぎ	米 でん粉 米油 さとう じゃがいも	
4 (月)	とりごぼうピラフ 牛乳 かぼちゃグラタン 花野菜とチーズのサラダ コンソメスープ	牛乳 かぼちゃグラタン チーズ	若鶏肉 ハム ベーコン	ごぼう たまねぎ キャベツ カリフラワー しめじ	にんじん グリンピース ブロッコリー とうもろこし パセリ	米 さとう じゃがいも	
5 (火)	ごはん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ ごまあえ すいとん入りみそ汁 納豆	牛乳 油あげ 納豆	いしもちじゃこ みそ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ えのきたけ	はくさい もやし たまねぎ ねぎ	米 さとう 米油	ごま すいとん
6 (水)	ソフト麺のシーフードソースかけ 牛乳 れんこんサラダ 焼きプリンタルト	牛乳 いか ほたて ちくわ	ベーコン えび 生クリーム	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん エリンギ れんこん とうもろこし	ソフトめん ごま 焼きプリンタルト	さとう マヨネーズ
7 (木)	ごはん 牛乳 さばのおろしかけ たこときゅうりの酢の物 赤だし	牛乳 わかめ 豆腐 みそ	さば たこ 油あげ	だいこん きゅうり たまねぎ	ねぎ にんじん にら	米 さとう こんにゃく ごま じゃがいも	
8 (金)	《応援メニュー》 カツカレー 牛乳 海藻サラダ いよかん	牛乳 牛肉 昆布	トンカツ 糸かまぼこ	たまねぎ グリンピース にんにく もやし	にんじん りんご いよかん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも さとう	麦 バター 米油
12 (火)	牛丼 牛乳 五色あえ りんご	牛乳 焼き豚	牛肉	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	にんじん ごぼう りんご ほうれんそう	米 さとう ごま油	麦 こんにゃく
13 (水)	レーズンパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 ツナときゅうりのサラダ チーズ(中)	牛乳 ベーコン ツナ	ミートボール 白いんげん豆 チーズ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ	にんじん エリンギ にんにく きゅうり トマト	レーズンパン じゃがいも さとう	
14 (木)	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き おでん せとか	牛乳 みそ うずら卵 こんぶ	さけ 牛肉 ちくわ がんもどき	キャベツ しめじ だいこん	にんじん たまねぎ せとか	米 バター こんにゃく	さとう じゃがいも
15 (金)	《神島外中学校希望献立》 チキンライス 牛乳 若鶏肉のから揚げ 野菜サラダ コーンポタージュ	牛乳 ベーコン	若鶏肉 粉チーズ	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ とうもろこし	にんじん グリンピース にんにく きゅうり エリンギ パセリ	米 バター でん粉 米油 じゃがいも	
18 (月)	ごはん 牛乳 いかの中華ソースかけ 茎わかめのあえもの カニと卵のスープ	牛乳 茎わかめ 豚肉 干しほたて貝柱	いか 糸かまぼこ カニ 卵	ねぎ にんにく にんじん しめじ	しょうが キャベツ はくさい たまねぎ チンゲンサイ	米 さとう でん粉	ごま はるさめ ごま油
19 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ でこぼん	牛乳 豚肉 しらす干し	牛肉 がんもどき	しょうが にんじん キャベツ たくあん	たまねぎ きぬさや きゅうり でこぼん	米 こんにゃく ごま	じゃがいも さとう
20 (水)	かき揚げうどん 牛乳 ちぐさあえ 黒糖大豆	牛乳 かまぼこ 油あげ 大豆	若鶏肉 わかめ いか	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	しめじ ねぎ もやし	うどん 米油 さとう	かきあげ ごま 黒糖
21 (木)	ごはん 牛乳 若鶏肉のもろみ焼き 梅かつおあえ けんちん汁	牛乳 もろみみそ かつお節 油あげ	若鶏肉 しらす干し 豆腐	きゅうり もやし 梅干し ごぼう	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	米 でん粉 ごま油	さとう こんにゃく
22 (金)	ごまじゃこごはん 牛乳 筑前煮 はりはり漬け	牛乳 しらす干し ちくわ するめいか	大豆 若鶏肉 厚あげ 昆布	にんじん ごぼう 干しだいこん	れんこん さやいんげん ほうれんそう	米 ごま こんにゃく	さとう じゃがいも
25 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き 中華あえ	牛乳 豆腐 焼き豚	豚肉 みそ	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	しょうが にんじん しめじ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	米 米油 ごま油	春巻き さとう でん粉
26 (火)	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 ゆかりあえ 豚汁	牛乳 しらす干し 油あげ	さんまのしょうが煮 豚肉 みそ	はくさい しょうが にんじん はくさい	もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 さつまいも	さとう
27 (水)	ウインナーサンド 牛乳 (小:ケチャップ, 中:ケチャップ&マスタード) ほたてと白菜のクリーム煮 パインゼリー	牛乳 ベーコン 粉チーズ	ウインナー ほたて	キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	にんじん はくさい にんじん パセリ	パン じゃがいも パインゼリー	
28 (木)	麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 甘酢あえ 手作りふりかけ	牛乳 いか 焼き豆腐 しらす干し	若鶏肉 えび 糸かまぼこ かつお節 たらこ	にんじん しめじ 白ねぎ きゅうり	だいこん はくさい キャベツ こまつな もやし	米 くずきり さとう	麦 ごま

勝負の前日の食事のポイント

- ①脂肪の多い食品や油っこい食事は避ける。
- ②刺激の多い香辛料等は食べすぎない。
- ③食中毒予防のため、生の食品(刺身等)は、避ける。
- ④食べ慣れていないものは、避ける。
- ⑤夕食は、就寝の3時間前までにすませる。
- ⑥食欲がない時は、のどごしのよい麺類等食べやすいものにする。



※天候・食材調達の都合で献立を変更する可能性があります。

試験や試合の前日は、胃腸への負担を考えて、刺激の強い食事を避け、睡眠をしっかりとるようにしましょう。
ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する力もあります。普段から、野菜や果物をしっかりとるようにしましょう。給食でも野菜や果物がありますね。残さず食べるようにしましょう。