

令和 2年 2月 学校給食予定献立表

平戸市立度島小中学校

今月の給食目標:よくかんで食べよう。(早食いをせず、ゆっくりよくかんで食べましょう。)

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー 小学校 中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)	牛乳 手巻きごはん(ツナ・卵焼き・きゅうり) さつまいも汁 節分豆	ツナ 厚揚げ 節分豆 卵焼き	牛乳 焼のり	にんじん ねぎ いんげん	きゅうり だいにん ごぼう たまねぎ しょうが	米 さつまいも さとう	ごま	656 829
4 (火)	牛乳 麦ごはん おでん キャベツの肉みそ炒め	あつあげ ごぼう とうもろこし 卵 豚挽肉	牛乳 こんぶ	いんげん	だいにん キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	616 801
5 (水)	牛乳 みかんパン 冬野菜のシチュー スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ	卵 豆 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう いんげん	はくさい キャベツ だいにん えだまめ コーン	みかんパン 小麦粉 さとう	マヨネーズ バター 油 オリーブオイル	655 821
6 (木)	牛乳 麦ごはん 野菜わん 和風ミンチカツ アーモンドあえ	すりみ 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	ほうれんそう こまつな にんじん	もやし だいにん ごぼう しめじ	米 小麦粉 小麦粉	油 アーモンド	605 768
7 (金)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼き肉 いよかん	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	いよかん たまねぎ えのきたけ りんご	米 さとう	油 ごま ごま油	585 738
10 (月)	牛乳 麦ごはん 大根のみそ煮込み きびなごごまフライ 甘酢キャベツ	厚揚げ てんぷら 豚肉	牛乳 きびなご こんぶ	にんじん いんげん	だいにん キャベツ ごぼう もやし	米 さとう 小麦粉 さとう	油 ごま	602 784
12 (水)	牛乳 コッペパン小 カうどん 和風サラダ フライビーンズ	大豆 油揚げ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ だいにん かんぴょう	うどん 小麦粉 小麦粉 もち でんぷん	油 ごま	662 816
13 (木)	牛乳 麦ごはん かきたま汁 いわし生姜煮 土佐酢和え	いわし 生姜煮 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり しいたけ	米 やまいも 小麦粉 さとう		594 752
14 (金)	牛乳 ごはん キムチチゲ チキンサラダ バナナ	豆腐 豚肉 つくね 鶏肉	牛乳	トマト	バナナ きゅうり キャベツ ごぼう えのきたけ	米 さとう でんぷん	油 ごま油	639 811
17 (月)	牛乳 麦ごはん 赤だし 千草焼き かぶの酢の物	卵 豆腐 合挽肉 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ねぎ	かぶ だいにん たまねぎ しいたけ	米 さとう 小麦粉 さとう	油 ごま	585 742
18 (火)	牛乳 麦ごはん とりごぼう汁 魚のマスタード焼き しそひじきあえ	魚 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう きゅうり しいたけ	米 小麦粉 さとう	マヨネーズ	589 746
19 (水)	牛乳 コッペパン ちゃんぽん わかめサラダ 焼ぎょうざ	ぎょうざ いか 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン ちゃんぽん 小麦粉 さとう	油 ごま油	603 779
20 (木)	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきの彩り甘酢和え りんご	合挽肉 てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん グリンピース	りんご キャベツ ごぼう しいたけ	じゃがいも 米 小麦粉 さとう	油	636 807
21 (金)	牛乳 中華五目飯 えび団子スープ 春巻き 中華風和え物	えび 団子 豚肉	牛乳	にんじん グリンピース ねぎ	キャベツ たまねぎ メンマ きくらげ	米 はるさめ さとう	油	660 845
25 (火)	牛乳 麦ごはん 根菜のみそ汁 ぶり揚げ煮 レモン酢あえ	ぶり 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいにん ごぼう	米 さつまいも さとう 小麦粉	油	674 852
26 (水)	牛乳 たまごパン ミネストローネ ポテトグラタン 白菜サラダ	豆 えび ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい キャベツ しめじ	たまごパン じゃがいも 小麦粉 小麦粉 マカロニ	バター 油 オリーブオイル	685 859
27 (木)	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ 揚げ豆腐のピリ辛炒め	厚揚げ 卵 豚挽肉	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	米 でんぷん さとう	油 ごま油	642 808
28 (金)	牛乳 ハヤシライス 大根じゃこサラダ はっさく	牛肉	牛乳 しらす干し	にんじん グリンピース	はっさく だいにん しめじ	米 小麦粉 小麦粉 さとう	ハヤシルウ オリーブオイル 油	610 774

よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

よくかむことはよく味わうこと



味は唾液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどに唾液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

