



スクールランチ予定献立表

中学校



給食のスープや味噌汁は味が薄いと感じますか？濃いと感じますか？
それぞれ味の好みがあると思いますが、一般的に食べ物の塩分は0.8%~1%
が良いと言われています。

0.8%ってどれくらいの塩分？
なぜ0.8%~1%なの？

それは人間の血液の塩分濃度が0.9%だからです。



塩だと0.9g(ひとつまみくらい)
醤油だと5.94g(約小さじ1杯)
味噌だと7.47g(約小さじ1杯強)

汁物が200gとするとその0.8%の塩の量は1.6gです。
少ないと思われるかもしれませんが、その量の味で食べてみて下さい。
そしてその塩加減で食べられた方が健康的だと思いませんか？
コープの厨房では塩分計を用いて塩分濃度を測り、味付けしています。
給食の味を覚えておいて下さいね...

日	メニュー	材料
16日	ごはん	様似米
日	鶏ごぼう汁	鶏肉、豆腐、ごぼう、大根、人参、 長ねぎ
(金)	ぶりの照り焼き	ぶり
	ひじきの炒め物	竹輪、枝豆、油揚げ、ひじき
	ふりかけ	ごま、のり
アレルギー表示 えび、かに、小麦、大豆、鶏肉、ごま		

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
19日	チキンカレー (麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、じゃがいも、 玉葱、人参、ヨーグルト	20日	スパゲティミート ソース	スパゲティ、豚肉、玉葱、人参、 にんにく、パセリ、トマト	21日	中華丼	様似米、白菜、いか、あさり、 えび、玉葱、豚肉、人参、チンゲン 菜、オイスターソース、にんにく、 しょうが	22日	コッペパン	コッペパン
(月)	フルーツポンチ(カ クテルゼリー入り)	カクテルゼリー、みかん、 パイナップル、黄桃	日	コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、コーン	日	ブラウنشチュー	じゃがいも、玉葱、豚肉、人参、 トマト、生クリーム	日	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、じゃがいも、玉葱
			(火)	みかん	みかん	(水)	卵スープ	卵、長ねぎ、わかめ、ごま	(木)	ハムマリネ	大根、胡瓜、ポークハム
							ちぢみ	長ねぎ、豚肉、鶏肉、人参			
アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示 えび、小麦、卵、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご		
26日	ごはん	様似米	27日	わかめご飯	様似米、わかめ	28日	五目うどん	うどん、鶏肉、長ねぎ、人参、 かまぼこ、油揚げ、しいたけ	29日	バターパン	バターパン
(月)	味噌汁(じゃが芋、 わかめ、長ねぎ)	じゃがいも、わかめ、長ねぎ	日	豚汁	豆腐、じゃがいも、大根、豚肉、人参、 ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、しょうが	日	かき揚げ	玉葱、人参、ごぼう、春菊	日	野菜スープ	玉葱、白菜、人参、パセリ
	豚肉の生姜炒め	豚肉、玉葱、人参、しょうが	(火)	さばのみりん焼き	さば	(水)	スイートポテト	さつまいも	(木)	ザンギ	鶏肉、しょうが、にんにく
	シルバーサラダ	春雨、ポークハム、胡瓜、人参		キャベツと小松菜 のお浸し	キャベツ、小松菜					ソース焼きそば	焼きそば、キャベツ、豚肉、赤ピーマ ン
アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉			アレルギー表示 小麦、さば、大豆、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		

1月の1人当たり平均摂取栄養価

エネルギー 707Kcal、たんぱく質 25.5g、脂質 22.1g、炭水化物 98.8g、食塩相当量 3.0g (推定値)



北海道の
冬野菜は何が
あるかな？

★越冬キャベツ・大根
秋に収穫したキャベツをそのまま雪の下に
貯蔵して真冬に食べる野菜です。
雪の下は0℃程の温度に保たれ、湿度も一定に保たれます。
野菜は凍らないようにでんぷん質を糖分に変えて
蓄えようと頑張ります。
その結果、甘味があり美味しい野菜になります。

★ちぢみほうれん草★

寒さに強い性質を活かして、無加温栽培で甘味を引き出したほうれん草です

ちぢみほうれん草はえぐみが少ない食べやすい
ほうれん草です。
シンパにベーコンと炒めたり、1分くらい茹でて
和え物にしたり...ぜひ食べてみてください!!

