



月	火	水	木	金	
	26日～30日は学校給食週間メニュー 『アスリートの食事に学ぶ！からだメンテナンスランチ』 2月にミラノ・コルティナ冬季オリンピック・パラリンピックが開催されます。スポーツ選手の多くは、厳しい練習に耐え、本番で力を最大限に発揮するために、日頃から食事に気をつけています。しかし、特別な食事や食品を食べているわけではなく、栄養バランスの整え方は私たちの給食ととてもよく似ています。期間中の給食では、スポーツのための5つの目的別献立を実施します。日頃から運動をする人も、あまりしない人も、食事の内容は脳や体のパフォーマンス、体調に直結するということを給食を食べて学んでいきましょう。				
12	13 ごはん さばのカレー照り焼き 小松菜のおかかマヨあえ さつま汁 牛乳 836 kcal 34.9 g	14 うどん 年明けうどんスープ きんぴら包み焼き 白菜のピリ辛漬け 牛乳 745 kcal 20.1 g	8 ごはん ポークカレー だいコーンサラダ だいだいババロア 牛乳 808 kcal 23.7 g	9 食パン ハムチーズサンドフライ こまつなサラダ ABCスープ 牛乳 808 kcal 31.0 g	
成人の日			黄色の食品 熱や力のものになるもの	30.8 g 3.7 g	
			赤色の食品 体をつくるもの	パン油 砂糖 ジャガ芋 マカロニ	
			緑色の食品 体の調子を整えるもの	牛乳 豆乳 大豆 豚肉 鶏肉 牛乳 31.3 g 牛乳 チーズ サイダー	
			にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト 大根 きゅうり コーン	牛乳 小松菜 人参 玉ねぎ 白菜	
19	20 ごはん わかれごはん 鶏の照り焼き チーズポテトサラダ 厚揚げと冬野菜のうま煮 牛乳 790 kcal 23.1 g	21 中華めん しょうゆラーメンスープ 春巻き メンマともやしの炒め物 牛乳 795 kcal 28.2 g	15 受験生応援献立 ごはん ソース勝つ よろこんぶあえ 合格けんちん汁 牛乳 いーよかんゼリー 14 うどん 年明けうどんスープ きんぴら包み焼き 白菜のピリ辛漬け 牛乳 792 kcal 23.1 g	16 アップルチップパン チーズオムレツ フレンチサラダ ブラウンシチュー 牛乳 828 kcal 29.2 g	
食べて発見！台湾月間献立			うどん ごま油 砂糖 牛乳 牛肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	31.3 g 3.8 g	
			牛乳 えのき茸 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白菜 野沢菜	パン油 砂糖 ジャガ芋 ハヤシラ 小麦粉	
			生姜 えのき茸 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 白菜	牛乳 チーズ 卵 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆	
			トマト キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ	りんご キャベツ キュウリ 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー トマト	
26(月)～30(金)は全国学校給食週間「アスリートの食事に学ぶ！からだメンテナンスランチ」	26 ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え かきたまきのこ汁 ストロベリーカスターードタルト 牛乳 828 kcal 25.2 g	27 ごはん 県産ぶりたれかつ アーモンド入りおひたし 冬野菜の豆乳鍋 牛乳 866 kcal 27.8 g	28 大麦めん カレー南蛮スープ ツナとブロッコリーのサラダ レモンゼリー 牛乳 842 kcal 21.2 g	29 ごはん おさかなそぼろ 鶏の薫味ソースがけ ごまあえ 小松菜とあおさのみぞ汁 牛乳 765 kcal 27.2 g	30 食パン ミートオムレツ マカロニナポリタン クラムチャウダー 牛乳 792 kcal 26.2 g
けが予防献立			疲労回復献立	寝覚め力・筋力アップ献立	
集中力アップ・メンタルケア献立			牛乳 米油 砂糖 ジャガ芋 トマト リカスター タルト	牛乳 米油 砂糖 ジャガ芋 バター ホワイトル	
牛乳 鮭 かまぼこ なると 豆腐 油揚げ 卵 みそ			牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豆乳 牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豆乳	牛乳 あおさ 油揚げ なると みそ 牛乳 あおさ 油揚げ なると みそ	
ほうれん草 キャベツ 人参 えのき茸 ねぎ 舞茸 しめじ えのき なめこ ひらたけ			キノコ 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 えのき茸 ねぎ 舞茸 しめじ えのき なめこ ひらたけ	牛乳 キャベツ キュウリ 青ピーマン トマト 人参 パセリ	
カルシウム			トリプトファン	炭水化物	
骨の密度を高めて、当たた負けしない体をつくります。筋肉の動きにも関わっています。乳製品や大豆製品に多く含まれています。			幸せホルモンの材料になるアミノ酸の一種です。鶏肉や大豆に多く含まれます。	筋肉や骨、血液など、体のあらゆる組織をつくるものになります。魚、乳製品、肉に多く含まれます。	
ビタミンD			ビタミンB6	鉄	
カルシウムの骨への吸収を助けます。不足すると、疲労骨折や肉離れのリスクが高まります。魚やきのこ、卵に多いです。			トリプトファンと合わせると幸せホルモンが作られます。青魚・赤身魚・ナツツ・レバーなどに多く含まれます。	全身に酸素を運び、エネルギーをつくる助けをします。不足すると、息切れや疲労感が出やすくなります。アサリ、卵、レバーなどに多く含まれます。	
ビタミンB1			ビタミンC		
骨の密度を高めて、当たた負けしない体をつくります。筋肉の動きにも関わっています。乳製品や大豆製品に多く含まれています。			炭水化物をエネルギーに変えるために欠かせません。不足すると疲れや食欲不振のものになります。豚肉や豆類に多いです。		
ビタミンB1			ビタミンC		
筋肉の動きに関係し、キレのある動きをサポートするミネラルです。不足すると足がつりやすくなります。海藻類、ごま、濃い緑色の野菜に多く含まれます。			じん帯や腱をつくるコラーゲンの再生に関わります。病気とたたかう免疫力の維持にも役立ちます。野菜や果物に多いです。		
たんぱく質			カリウム・マグネシウム		
筋肉や骨、血液など、体のあらゆる組織をつくるものになります。魚、乳製品、肉に多く含まれます。			筋肉の動きに関係し、キレのある動きをサポートするミネラルです。不足すると足がつりやすくなります。海藻類、ごま、濃い緑色の野菜に多く含まれます。		
カリウム・マグネシウム			たんぱく質		
筋肉や脳を動かすエネルギー源になります。ごはん・パン・めん・いも類に多く含まれます。			筋肉や骨、血液など、体のあらゆる組織をつくるものになります。魚、乳製品、肉に多く含まれます。		
鉄			たんぱく質		
全身に酸素を運び、エネルギーをつくる助けをします。不足すると、息切れや疲労感が出やすくなります。アサリ、卵、レバーなどに多く含まれます。			筋肉や脳を動かすエネルギー源になります。ごはん・パン・めん・いも類に多く含まれます。		
※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。			牛乳 豆乳 卵 レバーソー	牛乳 豆乳 卵 レバーソー	