

2月 昼食(学校給食)予定献立表

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

	月	火	水	木	金	
	<p>鬼は外! 福は内!</p> <p>豆まめ知識</p> <p>○大豆は豆の肉? 大豆は肉のようにたんぱく質が豊富。栄養価が高い食品なんだよ!</p> <p>○大豆がないと大変! みそ・しょうゆ・納豆・豆腐などは大豆が原料。大豆がなかったら日本の食生活は成り立たないかも?</p>	<p>良質のタンパク質</p> <p>煙の肉と言われ、特に大豆のタンパク質には、むし歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。</p> <p>カルシウム</p> <p>肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので、骨をしっかりと保つのに役立ちます!</p> <p>老化を防ぐ</p> <p>老化とともに過酸化脂質が体内で増えるのを防ぐ効果のあるビタミンEを含んでいます!</p>	<p>繊維</p> <p>便通をよくし、腸内細菌のバランスを良好に保ってくれる! 特に不溶性食物繊維を多く含んでいます。</p>	<p>脳の活性化</p> <p>脳細胞を活性化するリン脂質(レシチン)やリノール酸、グルタミン酸を含みます!</p>	<p>大豆アラカルト</p> <p>脳の活性化</p> <p>肉や魚・卵の脂肪には、動脈硬化を促進するコレステロールが含まれていますが、豆類の脂肪には動脈効果を防ぐコレステロールが含まれています。</p>	
献立名	<p>2 中学2年1組1班献立</p> <p>①チャーハン ②牛乳 ③牛肉とサーロイの炒め物 ④キャベツのレモン和え ⑤わかめスープ</p> <p>2年1組: 安さん、冠者さん、河野さん、岩崎さん考案の献立です。サーロイを使用するのが珍しい献立ですね!</p>	<p>3 節分献立</p> <p>①麦ご飯 ②牛乳 ③いわしの蒲焼き丼 ④大根のそぼろ煮 ⑤あおさの味噌汁 ⑥りんかけ大豆</p> <p>節分の行事食です。イワシや大豆など縁起のよいものを食べて、邪気を払い、福を呼び込もう!</p>	<p>4 中学2年1組2班献立</p> <p>①麦ごはん ②牛乳 ③エビフライ(タルタルソース) ④春菊ともやしのナムル ⑤韓国風わかめスープ ⑥たんかん</p> <p>2年1組: 坂井さん、高畠さん、福永大悟さん、前田泰志さん考案の献立です。春菊をナムルにすることで苦みを抑えられますね。</p>	<p>5 中学2年1組3班献立</p> <p>①さつまいもごはん ②牛乳 ③タラのマヨネーズグラタ ④春菊とリングのサラダ ⑤豚汁</p> <p>2年1組: 鬼塚さん、多島さん、吉永さん、山村さん考案の献立です。サラダにリングを使用し爽やかな酸味を取り入れていますよ。</p>	<p>6 中学2年1組4班献立</p> <p>①えびピラフ ②牛乳 ③ロールキャベツ ④フルーツサラダ ⑤コーンボタージュ</p> <p>2年1組: 永田さん、福永洸さん、古市さん、前田暖人さん考案の献立です。ロールキャベツやレーズンを使用したサラダなど特徴的ですね。</p>	
基礎食群	<p>6 1群 2群 3群 4群 5群 6群</p> <p>①豚肉 烧き豚 ③牛肉 生揚げ ⑤豆腐 ②牛乳 ④しらす干し 昆布 ⑤わかめ ①グリンピース ③ビーマン ③人参 ⑤葉ねぎ ①ごぼう 切干大根 干し椎茸 ①③生姜 ③白菜 竹の子 ザーサイ エリンギ ③深ねぎ ④にんにく ④キャベツ ⑤えのき</p> <p>①米 麦 ①③④油 ③ごま油</p> <p>その他 ①③⑤鶏がら ③オイスター ⑤中華味 栄養価 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 828/41.3/22.4/4.4</p>	<p>③いわし 竹輪 ⑤豆腐 みそ ⑥大豆 ②牛乳 ⑤青のり ④インゲン 人参 ④春菊 人参 ①米 麦 ③水あめ ③④でん粉 ③④⑥砂糖 ④じゃが芋 ③油 ④豆板醤 ⑤さば節 だし昆布 ④豆板醤</p> <p>2年1組: 市川さん、金田さん、中村貴志さん、吉本さん考案の献立です。桜エビを使ったチャーハンやブリを中華風にしてみたりと工夫しています。</p>	<p>③エビ ヨリ ④油揚げ ⑤豚肉 豆腐 みそ ②牛乳 ⑤わかめ ④春菊 人参 ③④⑤人参 ④葉ねぎ ③⑤玉葱 ④もやし ⑤玉葱 深ねぎ ④にんにく ⑥たんかん</p> <p>①米 麦 ③小麦粉 パン粉 ④砂糖 ③油 ④タルタルソース ④ごま ごま油 ④豆板醤 ④豆板醤</p> <p>2年2組: 市川さん、金田さん、中村貴志さん、吉本さん考案の献立です。桜エビを使ったチャーハンやブリを中華風にしてみたりと工夫しています。</p>	<p>③タラ ハム ⑤豚肉 油揚げ みそ ②③牛乳 ③チーズ ④春菊 人参 ③プロッコリー ④⑤人参 ⑤葉ねぎ ③カリフラワー ④にんにく ⑤玉葱 リンゴ ④にんにく ⑥たんかん</p> <p>①米 もち米 さつまいも ③じゃが芋 ③マヨネーズ ④⑤油 ③香草 ⑤煮干し だし昆布 ③香草 ⑤煮干し だし昆布</p> <p>①③⑤鶏がら ③⑤コンソメ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 895/35.3/26.1/3.1</p>	<p>③エビ ウィンナー ③鶏肉 ヨリ ⑤ベーコン ②⑤牛乳 ⑤スキムミルク ⑤生クリーム</p> <p>①グリンピース ①③④人参 ③プロッコリー ④小松菜 ①ごぼう コーン ①③⑤玉葱 ③キャベツ 生姜 ④にんにく ④白菜 ガッ夏 レーズン ⑤コーン</p> <p>①米 麦 ③小麦粉 パン粉 ⑤じゃが芋 ①バター ⑤マーガリン</p> <p>①③⑤鶏がら ③⑤コンソメ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 839/36.7/21.8/2.4</p>	<p>2年1組: 永田さん、福永洸さん、古市さん、前田暖人さん考案の献立です。サラダにリングを使用し爽やかな酸味を取り入れていますよ。</p> <p>①エビ ピラフ ②牛乳 ③ロールキャベツ ④フルーツサラダ ⑤コーンボタージュ</p> <p>2年2組: 木崎さん、久保田さん、新城さん、中井さん、中筋さん考案の献立です。チャーハンやキムチ和えなど韓国料理を取り入れた献立です。</p> <p>①麦ご飯 ②牛乳 ③キン南蛮 ④じゃが芋サラダ ⑤小松菜とアサリのみぞれ汁 ⑥いちご</p> <p>2年2組: 遠藤さん、三枝木さん、重久さん、中村祈典さん考案の献立です。キン南蛮をメインに様々な食材を組み合わせています。</p> <p>③鶏肉 ④ハム ⑤あさり 豆腐 みそ ②牛乳 ③バブリカ ④⑤人参 ⑤小松菜 ③⑤玉葱 ④キャベツ きゅうり ⑤大根 ⑤いちご</p> <p>①米 麦 ③小麦粉 でん粉 ③④砂糖 ④じゃが芋 ③マヨネーズ ③④油 ⑤煮干し だし昆布</p> <p>①米 麦 ③春雨 ③④砂糖 ⑥小麦粉 ③油 ごま油 ⑥バター</p>
基礎食群	<p>6 1群 2群 3群 4群 5群 6群</p> <p>③鶏肉 ベーコン ⑤ウインナー ②牛乳 ③プロッコリー ③④⑤人参 ⑤小松菜 ①コーン ③にんにく 玉葱 ④キャベツ レタス 大根 レモン ⑤セリ 玉葱 ①米 麦 ③じゃが芋 ③④砂糖 ⑤クリトン ①バター ④⑤油</p> <p>その他 ①③⑤鶏がら ①赤ワイン ⑤コンソメ 栄養価 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 941/41.8/33.1/3.0</p>	<p>③豚肉 ヨリ ③ブリ ⑤鶏肉 みそ ②牛乳 ①桜エビ ①③④⑤人参 ⑤にんにく ①枝豆 ①③玉葱 生姜 ③深ねぎ ④大根 キャベツ ①④にんにく ⑤豆もやし</p> <p>①米 ③④砂糖 ⑤春雨 ③④砂糖 ⑤クリトン ①③④⑤油</p> <p>⑤鶏がら コジヤン</p> <p>エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 948/49.4/26.7/4.0</p>	<p>2月2日～2月13日の献立は、中学2年生が家庭科の授業で給食の献立を考えた案を取り入れています。</p> <p>食材や栄養バランスを考えながら、一生懸命取り組んでくれました。</p> <p>ぜひ、楽しんで食べてください♪</p>	<p>11 建國記念の日</p> <p>2月2日～2月13日の献立は、中学2年生が家庭科の授業で給食の献立を考えた案を取り入れています。</p> <p>食材や栄養バランスを考えながら、一生懸命取り組んでくれました。</p> <p>ぜひ、楽しんで食べてください♪</p>	<p>12 中学2年2組4班献立</p> <p>①麦ご飯 ②牛乳 ③キン南蛮 ④じゃが芋サラダ ⑤小松菜とアサリのみぞれ汁 ⑥いちご</p> <p>2年2組: 遠藤さん、三枝木さん、重久さん、中村祈典さん考案の献立です。キン南蛮をメインに様々な食材を組み合わせています。</p> <p>③鶏肉 ④ハム ⑤あさり 豆腐 みそ ②牛乳 ③バブリカ ④⑤人参 ⑤小松菜 ③⑤玉葱 ④キャベツ きゅうり ⑤大根 ⑤いちご</p> <p>①米 麦 ③小麦粉 でん粉 ③④砂糖 ④じゃが芋 ③マヨネーズ ③④油 ⑤煮干し だし昆布</p> <p>①米 麦 ③春雨 ③④砂糖 ⑥小麦粉 ③油 ごま油 ⑥バター</p>	<p>13 中学2年2組2班献立</p> <p>①麦ご飯 ②牛乳 ③チャーハン ④キムチ和え ⑤わかめスープ ⑥ブラウニー</p> <p>2年2組: 木崎さん、久保田さん、新城さん、中井さん、中筋さん考案の献立です。チャーハンやキムチ和えなど韓国料理を取り入れた献立です。</p> <p>③牛肉 ⑤豚肉 ⑥卵 ②⑥牛乳 ⑤わかめ</p> <p>③バブリカ ④⑤人参 ⑤小松菜 ③⑤玉葱 ④キャベツ きゅうり ④大根 ⑤いちご</p> <p>①米 麦 ③小麦粉 でん粉 ③④砂糖 ④じゃが芋 ③マヨネーズ ③④油 ⑤煮干し だし昆布</p> <p>①オイスター ③⑤鶏がら ⑥チョコレート ココア エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 939/45.8/26.3/3.0</p>

★赤斜線の太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

2月 昼食(学校給食)予定献立表

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	16 ①麦ご飯 ②牛乳 ③チキンカレー ④バジルドレッシングサラダ ⑤フルーツヨーグルト ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸の中で有害な菌が増えるのを抑えて、腸内環境を整える働きがあります。	17 ①麦ご飯 ②牛乳 ③牛じみ入り煮込み ④白菜おかか和え ⑤かき玉汁 今日の給食は、牛すじを使用した大発祥の「どて焼き」を給食風にアレンジしています。	18 ①麦ご飯 ②牛乳 ③サワラの梅マヨ焼き ④切干大根の炒め物 ⑤みそけんちん汁 サワラはほっそりとした体型の魚で、「狭い腹」という意味で「さわら」という名前がついたと言われています。	19 ①コッペパン ②牛乳 ③照り焼きハンバーグ ④スパゲッティサラダ ⑤トマトスープ トマトに含まれるリコピンには、抗酸化作用があり、老化防止・がんの発生を抑える働きが期待されています。	20 ①麦ご飯 ②牛乳 ③豚肉とかぼちゃのうま煮 ④白菜のひろし和え ⑤玉葱の味噌汁 白菜や大根など冬に旬を迎える野菜は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、食べた時に甘くて美味しいと感じます。
6群 の 基 礎 食	③鶏肉 生揚げ ④かつお	③牛じみ 豚肉 油揚げ 鰯節 ⑤卵 豆腐 糸かまぼこ	③サワラ ④豚肉 油揚げ ⑤豆腐 みそ	③ハンバーグ(牛・豚・鶏) ④マグロツナ ⑤ベーコン ひよこ豆	③豚肉 竹輪 生揚げ ④油揚げ ⑤豆腐 みそ
7群	②牛乳 ⑤ヨーグルト	②牛乳	②牛乳	②牛乳	②牛乳
8群	③トマト ③人参 ④小松菜 バジル	③④人参 ④小松菜	③にんにくの芽 ③④人参	③④人参 ④小松菜 ⑤トマト ブロッコリー	③かぼちゃ インゲン ③④人参 ④小松菜 広島菜
9群	③玉葱 枝豆 りんご にんにく ③生姜 ④キャベツ 大根 ⑤みかん パイン 黄桃	③大根 ごぼう こんにゃく 深ねぎ ③生姜 ④白菜 ⑤玉葱 えのき	④切干大根 キャベツ ⑤大根 ごぼう こんにゃく 深ねぎ	③玉葱 生姜 ④キャベツ コーン ⑤大根 セロリ	③大根 こんにゃく 干し椎茸 ④白菜 ⑤玉葱 なめこ 深ねぎ
品 群	①米 麦 ③じゃが芋 ④⑤砂糖 ④ナタデココ	①米 麦 ③④砂糖 ⑤里芋	①米 麦 ④砂糖 ⑤里芋	①パン ③砂糖 ④はちみつ ④⑤砂糖 ⑤じゃが芋	①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 ③④砂糖
6群	③油 ④オリーブ油	③油	③マヨネーズ	④マヨネーズ	③油
その他	③チャツネ カレールウ	③(5)さば節 だし昆布	③ゆかり 梅干し ⑤煮干し だし昆布	④リンゴ酢 ⑤鶏がら コンソメ	③(5)さば節 だし昆布
栄養価	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 944/36.5/24.1/2.5	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 862/42.0/24.2/2.9	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 851/38.6/25.2/2.4	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 830/34.1/30.7/3.3	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 853/34.9/21.2/2.9
献立名	24 天皇誕生日	24 ①ご飯 ②牛乳 ③肉野菜炒め ④大根のナムル ⑤白菜と肉だんごのスープ	25 石川県郷土料理 ①麦ご飯 ②牛乳 ③治部煮 ④もずくの味噌汁 ⑤青のり大豆 大根の白い部分は、ビタミンCやんぶんを分解する酵素のアミラーゼが多く含まれ、消化を助ける効果が期待できます。	26 ①ピスキュイパン ②牛乳 ③マカロニのクリーム煮 ④野菜ソテー ^{⑤たんかん} 治部煮は、石川県を代表する煮物です。本来なら鴨肉やすだれ麩、季節の野菜を煮る料理ですが、今日は鶏肉を使用しています。	27 卒業お祝い献立 ①赤飯 ②牛乳 ③あじフライ ④ミニ茶碗むし ⑤青菜煮浸し ⑥すまし汁(紅白) 卒業おめでとう！献立です。 楠隼の食事を時には思い出してくださいね！
6群 の 基 礎 食	③豚肉 生揚げ ⑤つくね(鶏)	③牛乳 ③ひじき ④豆腐 みそ ⑤大豆	①麦ご飯 ②牛乳 ④もずく ⑤煮干し ひじき 青のり粉	①パン ③ウインナー ④豚肉 竹輪 イカ 高野豆腐 ②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ 生クリーム	①小豆 ④卵 鶏肉 かまぼこ ③鰯 ⑤油揚げ ⑥豆腐 はんぺん
7群	②牛乳 ③ひじき	③インゲン ③人参 ⑤小松菜	③プロッコリー ④人参 ④葉ねぎ	④ほうれん草 ③④人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ	④牛乳
8群	③ビーマン ③④⑤人参 ⑤小松菜	③玉葱 ③④⑤人参 ④白菜	③大根 竹の子 しめじ ④玉葱	③玉葱 大根 マッシュルーム ④キャベツ コーン にんにく ⑤たんかん	④干し椎茸 ⑤白菜 ⑤玉演技 えのき
9群	③玉葱 こんにゃく 豆もやし ③キャベツ ④にんにく ④大根 きゅうり ⑤白菜	①米 麦 ③④砂糖 ⑤春雨	①米 麦 ③じゃが芋 ③④砂糖	①パン 砂糖 ジャム ①③小麦粉 ③マカロニ じゃが芋 ④油 ④ごま ごま油 ③油	①米 もち米 ③小麦粉 パン粉 ④砂糖 ⑥白玉餅 ⑦デザート
10群	③油	③ケチャップ ソース ④豆板醤 ⑤鶏がら エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 894/36.6/26.8/3.0	③さば節 ④煮干し だし昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 907/35.9/27.3/3.1	③鶏がら フイヨン ④コンソメ ④(5)6 鮭節 だし昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 896/39.0/29.5/2.9	④(5)6 鮭節 だし昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 990/38.2/28.8/3.1
その他					
栄養価					

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずと一緒に合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立に入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

どんなおかずにも 合うご飯



量のわりにはカロリーは少なめです。腹持ちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源になります。

みその力と 食材で栄養満点



大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力を高めると言われます。具沢山にすると1食の栄養バランスも整いやさしくなりますが、出汁を利かせて塩分は控えめに！

体によい成分を含む 魚介類と大豆



魚には体によい働きをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、納豆などの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

野菜や豆、いも、さのこ 海ぞうが盛りだくさん



体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維の宝庫です。日本では茹でる・煮る・蒸すなどの調理法で、あまり油を使用せず、ヘルシーに仕上げることができます。

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

ご卒業
おめでとうございます！

高校3年生の皆さん、新たな旅立ちの時ですね。

皆さんは、全寮制のこの学校で、この3年間のほとんどの時間を、仲間とともに生活と学びをともにしてきました。「同じ釜の飯を食う」という言葉がよく当てはまる3年間だったと思います。

高校3年生の多くの人は、卒業後、早速自炊を始めることになるのではないでしょうか。食事を準備するときは、主食、主菜、副菜(汁物、飲み物)にあてはまる食品がそろうように心がけましょう。楠隼を卒立った皆さん、時には、楠隼での食事を思い出し、毎日の食事の参考にしてほしいと願いをこめた献立の数々。仲間とともに味わった食事の光景を思い出しつつ、日々の食事のヒントにしてくださいね。

新たな環境の中で、ますます活躍してくれること、期待しています！