

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

**脳の活性化**

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!

カ ル ト

**脳の活性化**

や魚・卵の脂肪には、動脈硬を促進するコレステロールが含まれていますが、豆類の脂肪は動脈効果を防ぐコレステールが含まれています。

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」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 牛すじ入り煮込み 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阪発祥の「とて焼き」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つの基礎食品群	1群 ③鶏肉 生揚げ 2群 ④かつお 3群 ②牛乳 ⑤ヨーグルト 4群 ③トマト ③④人参 ④小松菜 バジル 5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 バイン 黄桃 6群 ①米 麦 ③じゃが芋 ④⑤砂糖 ④ナタデココ ③油 ④オリーブ油	1群 ③牛すじ 豚肉 ④油揚げ 鰹節 ⑤卵 豆腐 糸かまぼこ 2群 ②牛乳 3群 ③④人参 ④小松菜 4群 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 5群 ①米 麦 ③④砂糖 6群 ③油	1群 ③サワラ ④豚肉 油揚げ ⑤豆腐 みそ 2群 ②牛乳 3群 ③にんにくの芽 ③④人参 4群 ④切干大根 キャベツ ⑤大根 ごぼう こんにゃく 深ねぎ 5群 ①米 麦 ④砂糖 ⑤里芋 6群 ③マヨネーズ	1群 ③ハンバーグ(牛・豚・鶏) ④マグロツナ ⑤ベーコン ひよこ豆 2群 ②牛乳 3群 ③④人参 ④小松菜 ⑤トマト ブロッコリー 4群 ③玉葱 生姜 ④キャベツ コーン ⑤大根 セロリ 5群 ①パン ③砂糖 ④はちみつ ④スパゲティ ⑤じゃが芋 6群 ④マヨネーズ	1群 ③豚肉 竹輪 生揚げ ④油揚げ ⑤豆腐 みそ 2群 ②牛乳 3群 ③かぼちゃ インゲン ③④人参 ④小松菜 広島菜 4群 ③大根 こんにゃく 干し椎茸 ④白菜 ⑤玉葱 なめこ 深ねぎ 5群 ①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 ④砂糖 6群 ③油
	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 大根の白い部分は、ビタミンCやでんぷ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。	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 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。	26 ① ビスケットパン 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 たんかんは中国が原産地で台湾を経て鹿児島県に導入されたといわれています。今日は肝付町の坂口さんから納入して頂きました。	27 卒業お祝い献立 ① 赤飯 ② 牛乳 ③ あじフライ ④ ミニ茶碗蒸し ⑤ 青菜煮浸し ⑥ すまし汁(紅白) 卒業おめでとう！献立です。楠集の食事を時には思い出してくださいね！	
	6つの基礎食品群	1群 ③鶏肉 生揚げ ⑤つくね(鶏) 2群 ②牛乳 ③ひじき 3群 ③ピーマン ③④⑤人参 ④小松菜 4群 ③玉葱 こんにゃく 豆もやし ③キャベツ ③④にんにく ④大根 きゅうり ⑤白菜 5群 ①米 麦 ③④砂糖 ⑤春雨 6群 ③油 ④ごま ごま油	1群 ③鶏肉 生揚げ ⑤豆腐 みそ ⑤大豆 2群 ②牛乳 ④もずく ⑤煮干し ひじき 青のり粉 3群 ③インゲン ③④人参 ④葉ねぎ 4群 ③大根 竹の子 しめじ ④玉葱 5群 ①米 麦 ③じゃが芋 ③⑤砂糖 6群 ③油	1群 ③鶏肉 生揚げ ⑤豆腐 みそ ⑤大豆 2群 ②牛乳 ④もずく ⑤煮干し ひじき 青のり粉 3群 ③インゲン ③④人参 ④葉ねぎ 4群 ③大根 竹の子 しめじ ④玉葱 5群 ①米 麦 ③じゃが芋 ③⑤砂糖 6群 ③油	1群 ①卵 ③ウインナー ④豚肉 竹輪 イカ 高野豆腐 ①②③牛乳 ③スキムミルク ③チーズ 生クリーム 2群 ③プロコッリー 人参 ④小松菜 3群 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群 ①パン 砂糖 ジャム ①③小麦粉 ③マカロニ じゃが芋 5群 ①バター ③マーガリン ④油 6群 ③鶏がら フイヨン ④コンソメ	1群 ①小豆 ④卵 鶏肉 かまぼこ ③鰹 ⑤油揚げ ⑥豆腐 はんぺん 2群 ②牛乳 3群 ④ほうれん草 ③④人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ 4群 ④干し椎茸 ⑤白菜 ⑤玉漬枝 えのき 5群 ①米 もち米 ③小麦粉 パン粉 ④砂糖 ⑥白玉餅 ⑦デザート 6群 ①ごま ③油
	栄養価	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	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	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	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	

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に合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。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もなります。



## 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、免疫力も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すくなりますが、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、きのこ海どうが盛りだくさん



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事ができます。

## 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のでしょうか。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。楠集を巣立った皆さんが、時には、楠集での食事を思い出し、毎日の食事の参考にしたいし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と、期待しています！！

\* 赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。