

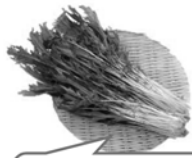
A コース	B コース	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2/1 木	2 金	小型 チーズパン		たらナゲット コールスローサラダ ハッシュドビーフ ポーションミルク	たらナゲット ソフトチキン 牛肉	カットチーズ 牛乳	人参 トマト	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ オニオンソテー にんにく セロリー	チーズパン じゃがいも	大豆白絞油 コールスロードレッシング バター エスパニョールソース ポーションミルク	810 Kcal 44.9 g 32.9 g 3.4 g		
2 金	5 月	節 分 献 立 セルフ 恵方巻 手巻きのり		スティック納豆 厚焼き卵 ツナサラダ 鬼退治汁	厚焼卵 ツナ水煮 ツナ油揚げ 豚肉 おにかまぼ 厚揚げ 大豆 煮干だし 味噌 納豆	手巻きのり 牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ 大根 長ねぎ	麦ごはん こんにゃく	卵なしマヨネーズ ごま油	865 Kcal 39.2 g 29.1 g 2.8 g		
5 月	6 火	そばろ井		梅昆布和え うずら卵のスープ チーズ入りアーモンド小魚	豚肉 大豆ミート 味噌 うずら卵 ベーコン 豆腐	牛乳 塩昆布	人参 チンゲン菜	ごぼう オニオンソテー 生姜 きゅうり 白菜 かぶ 梅 黒きくらげ たけのこ もやし	麦ごはん 砂糖	米油 ごま ごま油 チーズ入りアーモンド小魚	806 Kcal 35.7 g 24.4 g 3.1 g		
6 火	7 水	小型 ビーンズ パン		ベーコンチーズフライ 雪下キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ	ロースハム ウインナー ベーコンチーズフライ	牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ビーンズパン じゃがいも	大豆白絞油 イタリアンドレッシング 卵不使用フレンチドレッシング 卵なしマヨネーズ	834 Kcal 28.6 g 35.7 g 2.8 g		
7 水	8 木	わかめ ごはん		鶏のにんにく醤油焼き 五目きんぴら いも団子汁 チョコレートプリン	鶏のにんにく醤油焼き 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	わかめごはんの煮 牛乳	人参 小松菜	ごぼう 枝豆 えのきたけ 大根	麦ごはん 砂糖 こんにゃく イモもちボール	米油 チョコレートプリン	795 Kcal 37.4 g 14.3 g 3.1 g		
8 木	9 金	チャーシュー めん		肉まん 白菜のナムル ミルクメーカーコーヒー	焼き豚 なたと	わかめ 牛乳	チンゲン菜 人参	長ねぎ もやし メンマ 生姜 にんにく 白菜	中華めん ミルクメーカー液体 肉まん	ごま油 ごま 韓国ナムルドレッシング	811 Kcal 33.7 g 16.2 g 3.8 g		
9 金	13 火	お 米 の 日 麦ごはん		味付煮玉子 チャプチェ 辛味豆腐汁 クリームもち	味付煮玉子 豚肉 鶏肉 豆腐 煮干だし 味噌	牛乳 クリームもち	人参 パプリカ ほうれん草	玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく 長ねぎ 大根	麦ごはん 緑豆春雨 砂糖	ごま油	870 Kcal 39.2 g 19.8 g 2.6 g		
13 火	14 水	ポーク カレー ライス		海藻サラダ 乳酸菌ヨーグルト	豚肉 大豆 細切白かまぼこ	脱脂粉乳 牛乳 海藻ミックス ひじきの佃煮 乳酸菌ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 アップルソース もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ 韓国ナムルドレッシング ごま油	899 Kcal 31.1 g 21.4 g 3.2 g		
14 水	15 木	バ レ ン タ イ ン 献 立 コッパ ドックパン		チーズハンバーグ ポトフ チョコチップクリーム	チーズハンバーグ 鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト 小松菜 人参	かぶ マッシュルーム 玉ねぎ みかん 黄桃缶詰 りんご	コッパパン 砂糖	チョコチップ ホイップクリーム	886 Kcal 34.2 g 34.8 g 2.9 g		
15 木	16 金	麦ごはん		鮭のしょうゆ麹焼き 青じそ風味あえ なめこの味噌汁	鮭のしょうゆ麹焼き ツナ油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 青じそエキス (ドレッシング) ほうれん草	キャベツ きゅうり なめこ 長ねぎ 大根	麦ごはん		801 Kcal 34.1 g 19.8 g 2.3 g		
16 金	19 月	麦ごはん		きくらげのり 中華ラビオリ 大根のラー油あえ 卵スープ 型抜きチーズ	ソフトチキン ベーコン 鶏卵	きくらげのり 型抜きチーズ	にら 人参	中華ラビオリ 大根 玉ねぎ 白菜	麦ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	大豆白絞油 ごま油	814 Kcal 20.6 g 31.0 g 3.0 g		
19 月	20 火	立案献立 ★ ~ 緑ヶ丘中 ~ 食育の日 ~ 受験期おすすめ献立 ~ あさか 舞ごはん		さばの味噌煮 小松菜のツナ和え 豚汁 いちご	さばみそ煮 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 大根 長ねぎ いちご	ごはん さといも こんにゃく	和風ドレッシング	808 Kcal 34.3 g 26.7 g 2.9 g		
20 火	21 水	カレー南蛮 うどん		春巻き わかめの中華サラダ	鶏肉 油揚げ ソフトチキン	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ 春巻き 大根	ソフトめん でん粉 砂糖	福島地粉カレールウ 大豆白絞油 ごま ごま油	869 Kcal 33.4 g 23.2 g 3.3 g		
21 水	22 木	麦ごはん		納豆 生揚げの肉みそ煮 ぶしマヨ和え	納豆 豚肉 厚揚げ 味噌 細切白かまぼこ かつお節	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 もやし	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油 卵なしマヨネーズ	831 Kcal 33.2 g 23.8 g 1.8 g		
22 木	26 月	旬 の 味 覚 ~ 水 菜 ~ 麦ごはん		和風肉団子 春雨とひじきの和えもの 沢煮椀 デコポン	たれ入り肉団子 ツナ油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじきの佃煮	チンゲン菜 人参 水菜	大根 干しいたけ デコポン ごぼう	麦ごはん 緑豆春雨 砂糖	ごま油	818 Kcal 30.5 g 19.0 g 2.3 g		
26 月	27 火	焼肉井		ブロッコリーの和風サラダ ワントンスープ	豚肉 かに風味かまぼこ ソフトチキン ミートボール	牛乳	にら ブロッコリー 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜 黒きくらげ たけのこ もやし	麦ごはん こんにゃく 砂糖 ワンタン	米油 和風ドレッシング ごま油	800 Kcal 33.4 g 22.1 g 3.3 g		
27 火	28 水	減量 バター ロール		イタリアンサラダ 冬野菜のクリーム煮 チーズ風味デザート	ウインナー 鶏肉	牛乳 粉チーズ チーズヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜	バターロールパン 砂糖 マカロニ ペシャメルソース	イタリアンドレッシング	842 Kcal 35.7 g 30.9 g 2.4 g		
28 水	29 木	ひ な 祭 り 献 立 洋風 ちらし寿司 きざみのり		ポテトサラダ お花のすまし汁 ひなあられ	ツナ油揚げ かに風味かまぼこ ベーコン うずら卵 鶏肉 豆腐 花なると	のり 牛乳	人参 ほうれん草	とうもろこし 枝豆 マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも ひなあられ	ごま 卵なしマヨネーズ	816 Kcal 33.9 g 25.5 g 3.2 g		
29 木	2/1 木	あさか 舞ごはん		いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 どさんこ汁	いわしの梅煮 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ とうもろこし	ごはん こんにゃく 砂糖 さつまいも	米油 バター	846 Kcal 32.3 g 19.9 g 2.6 g		
				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食塩相当量	
一人一食当たりの栄養摂取量				Kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
				833	34.0	24.7	435	4.6	346	0.9	0.72	34	2.9

※給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
※A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
※すべての野菜は加熱調理をしています。

HAPPY



LUNCH



旬の食材
「野菜」

2月の食育の目標

学習効果を高める 食事を学ぼう。



『集中力と食事の関係』について考えよう！

みなさんは、学習や運動の最中に集中力が落ちてしまったという経験をしたことがありますか？集中力が落ちてしまう原因として、必要な栄養素が欠乏し、体のさまざまな器官の働きが鈍っていることが考えられます。食事は、脳や体に栄養を補給します。今月は、集中力を高め、学習効果を高める食事について考えてみましょう。



基本的な生活習慣をしっかりと整えることが大切です！

Point 1 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整える

Point 2 よく噛んで食べる

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



よくかめば 脳が活性化！

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

Point 3 栄養バランスのとれた食事をとる



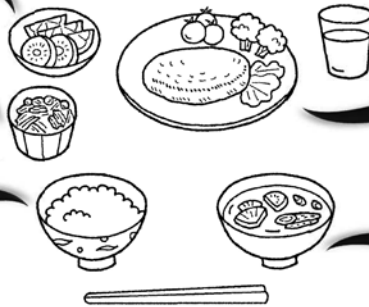
少し意識して食事をするだけでも Good だぞ！

【果物】 1日 200g を目安に
コンディション調整・ストレス緩和

大切なのは 栄養バランス

【乳製品】 1日 2品 を目安に
集中力 UP・イライラ予防

【副菜】 野菜・海藻類のおかず
コンディション調整、免疫力 UP



【主菜】 魚・肉・豆・卵のおかず
体づくり・集中力 UP・免疫力 UP

【主食】 ゆっくり消化吸収される
「ごはん」がおすすめ
エネルギー供給・集中力 UP

【汁物】 1日 2杯 を目安に、
具だくさんのみそ汁がおすすめ！
心を落ち着かせ、脳の働きを活性化。

集中力・記憶力アップに効果のある おすすめ食材をご紹介します

卵・大豆・大豆製品

レシチンを多く含む食べ物



青魚・ナッツ類・えごま

オメガ3系脂肪酸を多く含む食べ物



ココア

テオブロミンを多く含む飲み物



気分転換やリラックス効果も。市販のココアには、砂糖が多く含まれているため、飲みすぎには注意だぞ！

