

3月予定献立表

H30年度

埼玉県立春日部高等学校 定時制

日	曜日	牛乳	献立名 主食・主菜・副菜	主な材料名			栄養量		
				体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
6	水	○	クッパ 大豆もやしのナムル	豚肉 卵 牛乳	米 強化米 米粒麦 ごま きび砂糖 ごま油	人参 小松菜 大根 ねぎ きくらげ ゆでたけのこ キャベツ 大豆もやし	656	24.6	
8	金	○	炊きおこわ(赤飯) フライドチキン 白菜の煮浸し つみれのすまし汁	ささげ 鶏肉 卵 豚肉 いわしのつみれ 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 薄力粉 米粉 ごま サラダ油	小松菜 人参 冷凍えのき 白菜	961	36.4	
12	火	○	玉子どん ぎゃべつのごま風味サラダ もやしとわかめの味噌汁	蒸しかまぼこ 卵 白みそ 昆布 牛乳 カットわかめ	米 強化米 米粒麦 ごま油 きび砂糖	人参 小松菜 玉葱 もやし 冷凍しめじ 冷凍えのき キャベツ	679	23.8	
13	水	○	ごはん 大根と鶏肉の煮物 ぎゃべつのお浸し 白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖	人参 大根 キャベツ 白菜	688	25.3	
15	金	○	セレクトカレー (ポークカレー) 又は グリーンカレー) カラフルサラダ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 強化米 米粒麦 サラダ油 メークイン カレールー きび砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	人参 にんにく キャベツ 玉葱 冷凍しめじ 福神漬 なす 生姜 赤ピーマン ココナッツミルク	930	23.7	
19	火	○	ガバオライス パタジャが 大根としめじのスープ	鶏肉 温泉玉子 豚肉 牛乳	米 強化米 米粒麦 バター きび砂糖 じゃが芋 サラダ油	青・赤・黄ピーマン 人参 玉葱 にんにく 生姜 ミックスベジタブル 大根 きくらげ 冷凍しめじ	858	32.6	
20	水	○	麦ごはん ハム玉子コロッケ キャベツの柚子こしょうサラダ えのきとわかめの味噌汁	卵 ロースハム 卵 牛乳 白みそ ささみ水煮 カットわかめ	米 強化米 米粒麦 パン粉 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	人参 玉葱 キャベツ 冷凍えのき	841	26.7	
◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。							学校給食 栄養摂取基準	820	30.0
							今月の平均	802	27.6

緑黄色野菜にいっぱい!



ベータカロテン

ベータ(β)カロテンはおもに緑黄色野菜に多く含まれる成分です。緑黄色野菜の代表選手はカロテン量が多いにんじんやかぼちゃ。だいこんやかぶは、葉と根でカロテン量が大きく違うため、葉は緑黄色野菜、根はその他の野菜に分類されます。



丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムやたんぱく質が欠かせませんが、ビタミンDとEも忘れてはなりません。ビタミンDはおもに魚やきのこに含まれていて、カルシウムの吸収を高め、骨や歯の形成にかかわる栄養素です。またビタミンKは納豆や葉菜に多く含まれていて、腸から吸収されたカルシウムを骨に取り込む役目があります。どちらも骨格形成の強い味方なのです。

★定時制の給食の基準は、1日に必要な高校生の栄養の1/3を取ることができるように考えて作られています。栄養満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださいね!