

(大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

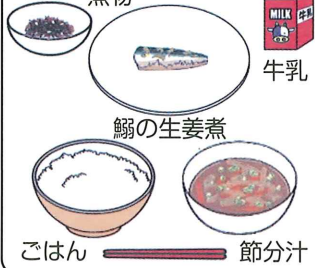
\*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

明石市教育委員会  
明石市学校給食会

| 日(曜) | 1日(月)                                                                                                      | 2日(火)                                                                                                                                                                                                                                       | 3日(水)                                                                                                                                | 4日(木)                                                                                                                                                                                                           | 5日(金)                                                                                                                                                 | 8日(月)                                                                                                      | 9日(火)                                                                                                                                                               | 10日(水)                                                                                                                                                                | 12日(金)                                                                                                                | 15日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 16日(火)                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立   | ★節分献立<br>ごはん<br>★鰯の生姜煮<br>茎わかめの煮物<br>★節分汁                                                                  | パン<br>豚肉とじゃがいもの<br>カレーソテー<br>トマトスープ                                                                                                                                                                                                         | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>すいとん                                                                                                               | ごはん<br>神戸ビーフ焼き肉<br>わかめスープ                                                                                                                                                                                       | セルフカツバーガー<br>(パンズパン)<br>チキンカツ<br>ボイル野菜)<br>ソイチャウダー                                                                                                    | ★食べよう兵庫の食材<br>ごはん<br>味つけのり<br>蛸の唐揚げ<br>味噌汁                                                                 | パン<br>チリコンカン<br>海と煙のサラダ<br>マカロニスープ                                                                                                                                  | ごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>粉ふき芋<br>春雨スープ                                                                                                                                       | カレーライス<br>(ごはん<br>ボークカレー)<br>キャベツとツナの<br>さっぱり和え                                                                       | ごはん<br>鶏肉とじゃがいもの<br>オイスターソース炒め<br>トック<br>青りんごゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                  | パン<br>ソーセージの<br>トマトソースがけ (2本)<br>ごぼうのマヨネーズソテー<br>パンpinkソイチャウダー                                                                                                                                                                                           |
|      | 牛乳                                                                                                         | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳                                                                                                                                   | 牛乳                                                                                                                                                                                                              | 牛乳                                                                                                                                                    | 牛乳                                                                                                         | 牛乳                                                                                                                                                                  | 牛乳                                                                                                                                                                    | 牛乳                                                                                                                    | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 材    | ごはん(米) 100                                                                                                 | コッペパン(小麦) 80                                                                                                                                                                                                                                | ごはん(米) 100                                                                                                                           | ごはん(米) 100                                                                                                                                                                                                      | パンズパン(小麦) 80                                                                                                                                          | ★ ごはん(米) 100                                                                                               | コッペパン(小麦) 80                                                                                                                                                        | ごはん(米) 100                                                                                                                                                            | ごはん(米) 100                                                                                                            | ごはん(米) 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | コッペパン(小麦) 80                                                                                                                                                                                                                                             |
|      | いわしの生姜煮(1尾) 50                                                                                             | 豚肩ロース 60<br>じゃがいも 50<br>サラダ油 1.5<br>塩 0.32<br>こしょう(白) 0.03<br>カレー粉 0.19                                                                                                                                                                     | 鶏肉 65<br>しょうが 0.5<br>しょうゆ(こいくち) 2.4<br>みりん 0.1<br>砂糖 0.8<br>かたくり粉 0.3<br>サラダ油 1                                                      | 牛肉 80<br>玉ねぎ 15<br>にんじん 10<br>青ピーマン 7<br>にんにく 0.3<br>サラダ油 1<br>しょうゆ(こいくち) 1.2<br>みりん 1                                                                                                                          | チキンカツ(1個) 60<br>天ぷら油 7.8                                                                                                                              | ★ 味つけのり(1袋) 2.5                                                                                            | 大豆 35<br>豚ひき肉 35<br>こしょう(白) 0.02<br>玉ねぎ 18<br>サラダ油 1.5<br>トマト(ダイス) 20<br>ウスターソース 1.8<br>ケチャップ 6.3<br>砂糖 0.12<br>チリパウダー 0.12<br>ガーリックパウダー 0.25<br>かたくり粉 1.5<br>水 3.8 | 豚肩ロース 65<br>清酒 0.7<br>にんじん 15<br>しめじ 10<br>しょうが 0.5<br>サラダ油 1.5<br>みそ(米・赤) 0.8<br>みそ(米・合わせ) 0.7<br>しょうゆ(こいくち) 0.45<br>砂糖 1.1<br>こしょう(白) 0.01                          | 豚肉 40<br>加熱レバー 3<br>じゃがいも 40<br>玉ねぎ 30<br>にんじん 10<br>サラダ油 1<br>カレールウ① 11<br>カレールウ② 17<br>ケチャップ 1<br>サラダ油 1.5<br>水 120 | ウインナーソーセージ(2本) 40<br>サラダ油 0.25<br>玉ねぎ 10<br>にんにく 0.2<br>サラダ油 1<br>ウスターソース 0.25<br>砂糖 0.5<br>ケチャップ 0.9<br>トマト(ダイス) 5<br>かたくり粉 0.5<br>水 1                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 料(g) | 鶏肉 15<br>茎わかめ・乾 1.8<br>にんじん 5<br>油あげ 3<br>サラダ油 1.5<br>砂糖 1.5<br>みりん 1.1<br>しょうゆ(こいくち) 2<br>削り節 0.5<br>水 15 | ベーコン 12<br>玉ねぎ 25<br>にんじん 15<br>セロリー 2.5<br>マカロニ(アルファベット) 6<br>にんにく 0.25<br>トマト(ダイス) 25<br>ケチャップ 6<br>サラダ油 1.5<br>塩 0.3<br>こしょう(白) 0.03<br>パセリ・乾 0.02<br>ウスターソース 1.2<br>砂糖 0.65<br>しょうゆ(こいくち) 1.5<br>ブイヨン(ポーク) 35<br>ローリエ(粉末) 0.01<br>水 120 | 豚肉 15<br>油あげ 4<br>だいこん 20<br>砂糖 0.4<br>こしょう(白) 0.02<br>かたくり粉 0.2<br>青ねぎ 1<br>すいとん 40<br>みそ(米・合わせ) 3.8<br>みそ(米・白) 7<br>削り節 6<br>水 145 | 清酒 0.8<br>オイスターソース 0.8<br>砂糖 0.4<br>こしょう(白) 0.02<br>かたくり粉 0.2<br>わかめ 0.5<br>豆腐 35<br>米粉 9<br>豆乳 25<br>パセリ・乾 0.02<br>塩 0.7<br>こしょう(白) 0.03<br>しょうゆ(うすくち) 5<br>塩 0.3<br>こしょう(白) 0.02<br>ごま油 0.3<br>削り節 7<br>水 180 | ベーコン 10<br>じゃがいも 25<br>玉ねぎ 35<br>にんじん 15<br>サラダ油 1.5<br>ブイヨン(ポーク) 30<br>ブイヨン(粉末) 0.3<br>米粉 9<br>米乳 25<br>パセリ・乾 0.02<br>塩 0.7<br>こしょう(白) 0.03<br>水 100 | だいこん 20<br>★はくさい 10<br>にんじん 12<br>豆腐 35<br>油あげ 4<br>★青ねぎ 1<br>みそ(米・合わせ) 4.5<br>みそ(米・白) 7<br>削り節 6<br>水 160 | ツナ油漬け 5<br>とうもろこし 3<br>ひじき(干し) 1<br>にんじん 5<br>キャベツ 27<br>サラダ油 1<br>ドレッシング(焙煎ごま) 7                                                                                   | じゃがいも 45<br>塩 0.12<br>こしょう(白) 0.01<br>はるさめ 7<br>鶏肉 10<br>豆腐 30<br>にんじん 5<br>玉ねぎ 20<br>チンゲンサイ 8<br>塩 0.35<br>こしょう(白) 0.01<br>しょうゆ(うすくち) 5<br>ごま油 0.3<br>削り節 6<br>水 145 | キャベツ 35<br>ツナ油漬け 8<br>にんじん 5<br>ごま 1<br>サラダ油 0.5<br>ぼん酢しょうゆ 1<br>しょうゆ(こいくち) 0.5<br>酢 0.5<br>みりん 0.5                   | 鶏肉 60<br>じゃがいも 30<br>にんじん 10<br>いんげん 5<br>サラダ油 1<br>オイスターソース 1.4<br>清酒 0.6<br>みりん 0.6<br>砂糖 0.3<br>しょうゆ(こいくち) 0.4<br>塩 0.07<br>こしょう(白) 0.01<br>かたくり粉 0.15<br>トック 30<br>豚ひき肉 20<br>はくさい 10<br>玉ねぎ 20<br>にんじん 6<br>にら 1<br>しょうゆ(うすくち) 4.5<br>清酒 1.6<br>塩 0.25<br>こしょう(白) 0.02<br>削り節 7<br>水 160<br>ゼリー(青りんご)(1個) 60 | ごぼう 30<br>にんじん 6<br>とりささみ 7.5<br>しょうゆ(うすくち) 1.3<br>ノンエッグマヨネーズ 6.2<br>酢 4<br>こしょう(黒) 0.03<br>サラダ油 0.4<br>鶏肉 20<br>玉ねぎ 20<br>かぼちゃ(ペースト) 40<br>かぼちゃ 15<br>サラダ油 1.5<br>ブイヨン(チキン) 30<br>ブイヨン(粉末) 0.3<br>コーンスターチ 6.5<br>豆乳 25<br>塩 0.8<br>こしょう(白) 0.03<br>水 95 |
|      | 牛乳 206                                                                                                     | 牛乳 206                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳 206                                                                                                                               | 牛乳 206                                                                                                                                                                                                          | 牛乳 206                                                                                                                                                | ★牛乳 206                                                                                                    | 牛乳 206                                                                                                                                                              | 牛乳 206                                                                                                                                                                | 牛乳 206                                                                                                                | 牛乳 206                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳 206                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 1日★節分献立

茎わかめの  
煮物



## 節分

今年の節分は2月2日です。昔の日本では春が1年の始まりとされ、特に大切にされていました。そのため春が始まる日(=立春)の前日、つまり冬と春を分ける日を“節分”と呼ぶようになりました。

関西では節分に、豆まきをしたり、豆や恵方巻、鰯を食べたりする習慣があります。豆まきの豆(大豆)には、古くから特別な力があると信じられてきました。「豆」が「魔滅」(魔物が滅びる)に通じ、鬼のような魔物もたらす災難や病気を寄せ付けないとも言われています。1日の節分汁には、その願いがこもった炒り大豆が入っています。

日本には様々な行事食があり、給食でも積極的に献立に取り入れています。

行事食の意味や由来を知って、味わいましょう。



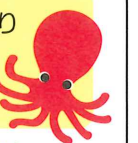
海苔

海苔の養殖の準備は夏から始まりますが、旬は冬（12月～3月ごろ）です。この時期、播磨灘では海に浮かぶ海苔の養殖網やもぐり船で、海苔が育った網の下にもぐりこんで海苔を収穫（刈り取り）している様子が見られます。

明石近海は、速い潮の流れや海水中の豊富な栄養分、適度な水温など、海苔の養殖に最適な条件がそろっています。海苔の味の良さ、ツヤ、香りの良さで評価が高く、多くの人に親しまれています。

8日の県産食材

- ・ごはん(米)
- ・たこ
- ・青ねぎ
- ・味つけのり
- ・白菜
- ・牛乳



・その他の県産食材…

★小松菜    ★牛肉(神戸ビーフ)  
★チンゲンサイ  
★焼きのり    ★レタス

2021年(令和3年)2月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

\*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

明石市教育委員会  
明石市学校給食会

| 日(曜)  | 17日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 19日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 22日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24日(水)                                                                                                                                                                                                                                                     | 25日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 26日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 今月の<br>平均栄養量 |          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|
| 献立    | ごはん<br>ひじきのふりかけ<br>高野豆腐と野菜の含め煮<br>つくね汁<br><br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ごはん<br>焼きのり<br>ししゃもの<br>カリカリフライ(3尾)<br>にんじんのごま炒め<br>豚汁<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                         | パン<br>チキンハーブソテー<br>ニョッキのクリームソース<br>ミネストローネ<br><br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ★季節の献立<br>ごはん<br>鯖の変わり味噌焼き<br>★ゆず大根<br>すまし汁<br><br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                         | ごはん<br>肉じゃが<br>だんご汁<br><br>牛乳                                                                                                                                                                                                                              | ごはん<br>鶏肉のおろしソース<br>かきたま汁<br>さつまポテト<br><br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                           | パン<br>豚肉とパプリカのソテー<br>ジャーマンポテト<br>玄米スープ<br><br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                     | エネルギー        | 820kcal  |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | たんぱく質        | 31.1g    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 脂質           | 27.7g    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | カルシウム        | 298mg    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | マグネシウム       | 89mg     |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 鉄            | 2.3mg    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 亜鉛           | 3.6mg    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ビタミンA        | 234μgRAE |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ビタミンB1       | 0.46mg   |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ビタミンB2       | 0.53mg   |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ビタミンC        | 20mg     |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 食物繊維         | 3.5g     |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 食塩相当量        | 2.8g     |
| 材料(g) | ごはん(米) 100<br>ひじき(干し) 1.1<br>ちりめんじゃこ 1.5<br>かつお節 0.8<br>ごま 0.35<br>砂糖 0.8<br>しょうゆ(こいくち) 1.2<br>みりん 0.5<br>サラダ油 1<br>豚肉 20<br>竹輪 6<br>高野豆腐 13<br>玉ねぎ 25<br>にんじん 10<br>いんげん 3<br>しょうゆ(うすくち) 4<br>しょうゆ(こいくち) 0.7<br>砂糖 3<br>みりん 1<br>削り節 3<br>水 55<br>鶏つくね 40<br>だいこん 20<br>にんじん 5<br>青ねぎ 1<br>みそ(米・合わせ) 4<br>みそ(米・白) 7<br>削り節 6<br>水 175<br>牛乳 206 | ごはん(米) 100<br>焼きのり(1袋) 2<br>ししゃものカリカリフライ(3尾) 56<br>天ぷら油 7.2<br>にんじん 20<br>サラダ油 1<br>砂糖 0.2<br>しょうゆ(うすくち) 0.5<br>酢 0.3<br>ごま 0.35<br>ごま油 0.05<br>豚肉 20<br>豆腐 30<br>油あげ 4<br>だいこん 30<br>ごぼう 10<br>こんにゃく 7<br>にんじん 5<br>青ねぎ 1<br>みそ(米・合わせ) 4.2<br>みそ(米・白) 7<br>削り節 6<br>水 135<br>牛乳 206 | コッペパン(小麦) 80<br>鶏肉 70<br>サラダ油 1<br>塩 0.2<br>こしょう(白) 0.03<br>ガーリックパウダー 0.3<br>バジル・粉 0.12<br>かたくり粉 0.2<br>ニョッキ 35<br>玉ねぎ 10<br>パセリ・乾 0.01<br>ブイヨン(チキン) 10<br>バター(有塩) 2<br>牛乳 8<br>コーンスターチ 0.01<br>塩 0.2<br>こしょう(白) 0.01<br>こしょう(黒) 0.01<br>水 5<br>ベーコン 12<br>じゃがいも 20<br>玉ねぎ 20<br>にんじん 5<br>セロリー 2<br>トマト(ダイス) 20<br>ケチャップ 7<br>サラダ油 1.5<br>にんにく 0.3<br>しょうゆ(うすくち) 2<br>砂糖 0.5<br>塩 0.3<br>こしょう(白) 0.03<br>ブイヨン(ポーク) 35<br>水 125<br>牛乳 206 | ごはん(米) 100<br>さば(1切) 60<br>トウバンジャン 0.1<br>にんにく 0.1<br>しょうが 0.5<br>ごま油 0.5<br>しょうゆ(こいくち) 1.5<br>砂糖 3<br>みそ(米・赤) 2.7<br>清酒 1<br>だいこん 40<br>ゆず果汁 1.2<br>砂糖 1.1<br>酢 1.2<br>昆布茶 0.02<br>豆腐 35<br>鶏肉 15<br>にんじん 10<br>えのきたけ 7<br>わかめ 0.2<br>しょうゆ(うすくち) 5.5<br>みりん 0.5<br>塩 0.1<br>削り節 4<br>昆布 1<br>水 175<br>牛乳 206 | ごはん(米) 100<br>牛肉 50<br>こんにゃく 10<br>じゃがいも 45<br>玉ねぎ 20<br>にんじん 6<br>いんげん 3<br>サラダ油 1<br>砂糖 2<br>しょうゆ(こいくち) 3<br>水 1<br>鶏肉 15<br>だいこん 20<br>にんじん 5<br>しめじ 7<br>ごぼう 7<br>油あげ 4<br>青ねぎ 1<br>白玉だんご 40<br>みそ(米・合わせ) 3.8<br>みそ(米・白) 7<br>削り節 6<br>水 145<br>牛乳 206 | ごはん(米) 100<br>鶏肉 65<br>かたくり粉 11<br>天ぷら油 7.6<br>だいこん 15<br>しょうゆ(うすくち) 4<br>みりん 3<br>清酒 2.5<br>水 2.5<br>かたくり粉 0.3<br>卵 20<br>豆腐 30<br>にんじん 10<br>玉ねぎ 30<br>干しいたけ 0.3<br>ちりめんじゃこ 2<br>青ねぎ 1<br>かたくり粉 1<br>しょうゆ(うすくち) 5.7<br>みりん 0.5<br>塩 0.07<br>削り節 6<br>水 150<br>さつまポテト(1個) 35<br>牛乳 206 | コッペパン(小麦) 80<br>豚肉 60<br>赤ピーマン 5<br>黄ピーマン 3<br>にんにく 0.2<br>サラダ油 1<br>塩 0.2<br>こしょう(白) 0.02<br>かたくり粉 0.2<br>じゃがいも 40<br>玉ねぎ 5<br>ベーコン 10<br>サラダ油 1<br>塩 0.06<br>こしょう(黒) 0.02<br>モチ玄米 8<br>鶏肉 20<br>にんじん 10<br>玉ねぎ 10<br>レタス 15<br>塩 0.4<br>こしょう(白) 0.02<br>しょうゆ(うすくち) 4.5<br>削り節 6<br>水 185<br>牛乳 206 |              |          |

食べてがんばれ！  
受験生

いよいよ受験シーズンの到来です。毎日がんばっているみなさんに、当日ベストな状態で自分の力を発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

必食！朝ごはん

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は全体の2割近くに達します。脳が毎日しっかり働くよう、朝ご飯でエネルギーをチャージしましょう。



励行！手洗い

ウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、外出後や食事前の手洗いは有効な予防策です。水が冷たい時期もせっけんを使い丁寧に洗いましょう。



食事で朝型にリセット！

試験は朝から行われます。追い込みで生活が夜型になっていませんか。早めに朝型に戻しましょう。どうしても夜食をとりたときは、消化の良いものを選びましょう。

早起きをして朝の光を浴び、朝昼夜の3食を規則正しくとるようにすると、朝型に早く戻すことができます。



食べて勝つ！

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は、体がストレスと闘うために大切な栄養素です。毎日意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。



鯖の変わり味噌焼き

簡単なのに深い味。  
ご飯がすすむ献立です。



給食ではスチームコンベクションオーブンを使用し、焼いています。

材料：4人分

- ・鯖(切り身) …… 4切 ※塩鯖は、この料理に向いていません
- 《合わせ調味料》
- A
- ・トウバンジャン 小さじ1/5 (0.5g)
  - ・にんにく …… 1/2かけ (0.5g)
  - ・土しょうが …… 小1かけ (3g)
  - ・ごま油 …… 小さじ1/2 (3g)
  - ・しょうゆ(濃口) …… 大さじ1/2 (8g)
  - ・砂糖 …… 大さじ1と1/2 (15g)
  - ・みそ(赤) …… 小さじ2 (13g)
  - ・清酒 …… 小さじ1 (5g)

作り方

- ①Aを混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ②鯖を①の調味料に絡める。
- ③耐熱トレーにクッキングシートを敷き鯖を並べ、グリルで調味料も全部入れて焼く。  
《15分程度》



家庭では、フライパンで蓋をしたまま加熱する蒸し焼きでも簡単にできます。フライパンの場合は、仕上げに蓋を開けて水分を飛ばし、タレを煮詰めましょう。