



2月よていこんだてひょう

平成22年1月29日

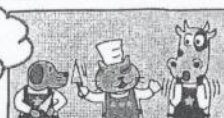
網野学校給食センター

月	火	水	木	金
1 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 すき焼き風煮 ツナと大根のサラダ りんご 牛乳 <p>エネルギー 780kcal</p>	2 <ul style="list-style-type: none"> ドライカレー 素ご飯、ドライカレー 福神漬 フロッキーサラダ ラスク 牛乳 <p>エネルギー 860kcal</p>	3 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 鯛のみりん干し焼き かつお和え けんちん煮 福豆 牛乳 <p>エネルギー 841kcal</p>	4 <ul style="list-style-type: none"> 減量パン マーガリン お好み焼き (ソース別) 肉団子の旨煮 ポンカン 牛乳 <p>エネルギー 758kcal</p>	5 <ul style="list-style-type: none"> 黒豆ご飯 フライドチキン 水菜とりんごのサラダ すまし汁 牛乳 <p>エネルギー 812kcal</p>
8 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 竹輪の磯辺揚げ 春菊のお浸し 豆腐のうすくず煮 牛乳 <p>エネルギー 796kcal</p>	9 <ul style="list-style-type: none"> 炒りごきご飯 大豆と昆布の煮物 キャベツと卵の和え物 豚汁 牛乳 <p>エネルギー 693kcal</p>	10 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 鶏肉のバーベキューソースかけ 春雨の中華和え ポトフ 牛乳 <p>エネルギー 751kcal</p>	11 <p>建国記念の日</p>	12 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 イカのケチャップ和え 小魚入り即席漬 里芋の味噌汁 チョコパン 牛乳 <p>エネルギー 799kcal</p>
15 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 焼き塩鯖 たくあんサラダ 白菜の味噌汁 牛乳 <p>エネルギー 767kcal</p>	16 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 野味味噌和え 金時豆の甘露煮 豚肉と大根の旨煮 牛乳 <p>エネルギー 745kcal</p>	17 <ul style="list-style-type: none"> 野菜沢菜チャーハン キャベツとかにかまのサラダ 中華スープ キャラメルポテト 牛乳 <p>エネルギー 784kcal</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> 味付けパン 鯖のピザ風 ヨーグルトサラダ コンソメスープ 牛乳 <p>エネルギー 784kcal</p>	19 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 牛肉の炒め焼き 白菜の昆布和え かきたま汁 牛乳 <p>エネルギー 771kcal</p>
22 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 ふりかけ じゃが芋のグラタン 白菜のごま和え 若布の味噌汁 牛乳 <p>エネルギー 743kcal</p>	23 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 高野の卵とじ 五目きんぴら ゆず大根 牛乳 <p>エネルギー 759kcal</p>	24 <ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ ツナサラダ 中華風卵スープ イヨカン 牛乳 <p>エネルギー 721kcal</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> 減量パン いちごジャム きつねうどん 豚肉の和風マリネ パンゼリー 牛乳 <p>エネルギー 746kcal</p>	26 <ul style="list-style-type: none"> 白ご飯 卵のミートカツ 卵の花炒り じゃが芋の味噌汁 牛乳 <p>エネルギー 768kcal</p>

脳のはたらきと栄養

中学3年生の人はよいよ受験ですね。今まで勉強してきた成果を残さず発揮して春にうれしい知らせが届くといいですね。さて、ものごとを考えたり、記憶する脳のエネルギー源になるのは、炭水化物の糖質です。この糖質はご飯などを食べることで肝臓などに蓄えられます。その一方、脳では1時間に6gも消費してしまいます。食事を抜くと、たちまち脳はエネルギー不足になってしまいます。また脳は睡眠中でもエネルギーを同じように消費しますので、朝食をしっかり食べることは脳に欠かせない食習慣です。

献立紹介



鶏肉のバーベキューソースかけ

いつもの唐揚げにひと手間かけて！

材料 (5人分)	鶏もも肉 (30g)	10切れ	しょうが	1かけ
	しょうが	1かけ	にんにく	1かけ
	しょうゆ	小さじ2	青ねぎ	10cm
	酒	大さじ1 A	すりおろしたりんご	大さじ1
	でん粉	適量	レモン汁	小さじ1
	揚げ油		砂糖・酒・しょう油	1:2:3

【作り方】

- 鶏肉はカックでしたあじをつけ、でん粉をまぶして揚げる。
- Aでバーベキューソースを作る。みじん切りにした野菜を炒め、砂糖、酒、しょう油を加え煮立て、りんごとレモン汁を加える。
- 揚げた鶏肉にバーベキューソースをかける。