



3月分献立予定表



平成31年

LEOC食堂

朝食抜きは生活のリズムを乱す!!

人は脳の日周リズムに合わせて活動と休養を繰り返し、体温や血圧など、からだのいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが、「明・暗」や「朝食」の刺激です。

朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、しゃくは脳を刺激し、からだは活動モードへと切り替わっていきます。朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちブドウ糖は脳のエネルギー源として、脳の働きを活発にします。



| | 1日 金 | 2日 土 |
|----|---------------------------------------|---|
| 朝食 | サンドイッチ バナナ Kcal | スライスパン コーンフレーク ポテトベーコンソテー 728 Kcal |
| 昼食 | 卒業式記念会食 《1・4年年生》 お弁当・お茶 Kcal | 散らし寿司 タラ唐揚 吸い物 モモゼリー 786 Kcal |
| 夕食 | お弁当 お茶 (寮配布) Kcal | チキンのグリルトマトソース 関東煮 味噌汁 963 Kcal |

| | 3日 日 | 4日 月 | 5日 火 | 6日 水 | 7日 木 | 8日 金 | 9日 土 |
|----|---------------------------------------|---|--|---|---|--|---|
| 朝食 | 味噌汁 鮭西京焼 卵とじ 688 Kcal | スライスパン パンフキンスープ ウイナーサラダ 729 Kcal | 味噌汁 肉団子 納豆 700 Kcal | スライスパン フルーツグラノーラ ツナとコーンのサラダ 768 Kcal | 味噌汁 鶏ごぼう焼 白滝ソテー 715 Kcal | スライスパン チャウダー スクランブルエッグ 783 Kcal | 味噌汁 目玉焼・サラダ ひじきとエノキの炒り煮 659 Kcal |
| 昼食 | 八宝菜 揚げ焼売 ナムル 781 Kcal | 菜飯 豚汁 鯖の塩焼 大学芋 782 Kcal | オムハヤシ 白身魚フライ キャベツと水菜のサラダ 839 Kcal | 台湾まぜそば 温泉卵 焼ギョーザ 737 Kcal | 高菜チャーハン ミニ春巻 キャベツと大根のサラダ スープ 747 Kcal | かき揚げうどん 鯖白醤油漬 とろろ 625 Kcal | 若布ご飯 肉ちゃんこ 北海扇フライ ピリ辛和え 805 Kcal |
| 夕食 | 豚肉粒マスタード焼 肉じゃが 味噌汁 1089 Kcal | おでん ピーマン肉詰 回鍋肉 オレンジ 1028 Kcal | 鶏肉唐揚 高野豆腐の煮物 味噌汁 1068 Kcal | 鮭のムニエル 肉豆腐 味噌汁 993 Kcal | グラタン 牛肉入りコロッケ 温野菜 コンソメスープ 1025 Kcal | トンカツ 大根南蛮煮 味噌汁 1085 Kcal | ねぎとろ丼 豚肉と野菜の煮物 アスパラベーコンソテー 味噌汁 838 Kcal |

| | 10日 日 | 11日 月 | 12日 火 | 13日 水 |
|----|--------------------------------------|--|---|--|
| 朝食 | 味噌汁 鮭の塩焼 金平牛蒡 660 Kcal | スライスパン チョコフレーク オムレツサラダ 670 Kcal | 味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 納豆 676 Kcal | スライスパン 玄米フレーク フランクフルトサラダ 744 Kcal |
| 昼食 | カレーライス チキンナゲット 生野菜 864 Kcal | 麻婆豆腐 キャベツ餃子 モヤシとツナの和え物 835 Kcal | 三色丼 一口アジフライ 吸い物 787 Kcal | |
| 夕食 | 韓国千ゲ風 包みメンチ サラダ 1052 Kcal | 鯖の立田揚 味噌おでん風 味噌汁 933 Kcal | ガリバターチキン ポテト洋風煮 味噌汁 947 Kcal | |

*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。
*栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳がつきます。
*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)



旬の食材

うど・いちご・いよかん
菜の花・真鯛・アサリ

給食を通して学んだことを振り返ろう

①食事は、人間が生きていくうえで欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



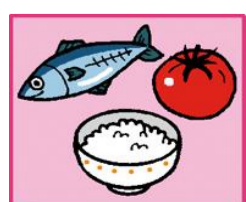
②食べる前に手洗意を行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつける事ができましたか？



⑤配膳や盛り付けを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやる事ができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？

