

給食献立

平成24年

(2月6日～2月10日)

弁当年生

日	献立	弁当【年生】	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム
6 (月)	給食なし	なし	kcal	g	g	mg
7 (火)	御飯 かじきメンチカツ 春雨サラダ 味噌汁 果物 牛乳	なし	762 kcal	22.9 g	13.4 g	294 mg
8 (水)	つけ麺(味噌) ひじき御飯 果物 牛乳	なし	734 kcal	26.9 g	12.6 g	309 mg
9 (木)	御飯 五目麻婆 コーンサラダ 果物 牛乳	なし	683 kcal	26.2 g	18.2 g	386 mg
10 (金)	ハヤシライス 大根サラダ 果物 牛乳	なし	833 kcal	21.4 g	31 g	293 mg

(2月13日～2月17日)

弁当年生

日	献立	弁当【年生】	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム
13 (月)	御飯 鯛の梅しそフライ チキンフリット もやしのキムチ和え 味噌汁 果物 牛乳	なし	757 kcal	30.4 g	34.6 g	318 mg
14 (火)	御飯 肉団子と野菜の甘酢和え 牛蒡サラダ 果物 牛乳	なし	926 kcal	28.4 g	25.6 g	328 mg
15 (水)	カレーうどん オクラのおかか和え 果物 牛乳	なし	861 kcal	25.7 g	39.9 g	344 mg
16 (木)	炊き込み風御飯 豚汁 シェルマカサラダ 果物 牛乳	なし	777 kcal	22.6 g	24.8 g	312 mg
17 (金)	給食なし	なし	kcal	g	g	mg

※ 計画停電等によりメニューが変更になる場合がございます。その際はご了承下さい。

《給食だより》

～チョコレートのみみつ～

2月14日はバレンタインデー。日本では「女性が男性にチョコレートを贈る日」として定着しています。実はチョコレートには体にうれしい成分がいっぱい含まれているんです。

チョコレートの栄養成分

●ポリフェノール

チョコレートの原料であるカカオにはポリフェノールがたっぷり含まれています。ポリフェノールは活性酸素を除去する働きがあり、生活習慣病予防に効果的といわれています。

●テオブロミン

脳を刺激して集中力や記憶力、思考力を高め、やる気が出てきます。また、自律神経を調節する作用もあるので、リラックス効果も期待できます。

●ミネラル類

鉄、亜鉛、マグネシウム、銅などのミネラルが豊富に含まれています。



※チョコレートのとり過ぎは肥満、糖尿病などを引き起こすことも。1日の摂取量が板チョコレート1/3枚程度にしましょう。