

2月 給食だより

2月4日は立春です。暦の上で、立春は春のはじまりですが、まだ寒い日が続きます。今月の給食目標は「寒さに負けない食事をしよう」です。免疫力を維持できるように、好き嫌いせずに、しっかり食事から栄養をとりましょう。



3つの食品のグループ



栄養バランスのよい給食

うら面の献立表を見てください。一食分で必要な栄養素がバランスよくとれるように、3つの食品のグループから、かたよりなく食材が使われていることがわかります。

中学生は、乳幼児期に次いで成長が著しい時期です。本校の給食は、中学生が昼食にとることが望ましい栄養量として算出された「学校給食摂取基準」に基づいて、栄養管理が行われています。

健康のために残さず食べよう。
いただきます♪



中学校給食における栄養基準値

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
830	13~20	20~30	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

※日頃不足しがちなカルシウムは、1日の摂取推奨量の50%が給食実施基準に採用されています。

給食レシピ ブラウニーケーキ ≪ 15×15cmのスクエア型1台分 ≫

【材料】

- 薄力粉 90g
- ベーキングパウダー 小さじ1 (3.5g)
- ピュアココア 大さじ2 (12g)
- バター 50g
- たまご 1個
- さとう 60g
- 牛乳 大さじ2 (30g)
- 飾り用の粉糖 適量

【作り方】

準備：オーブンを170℃に温める。型にクッキングシートを敷く。

- ①薄力粉とベーキングパウダーとピュアココアを合わせてふるう。
- ②バターは、溶かして液体にする。
- ③たまご、さとう、牛乳、②の溶かしバターを合わせてよく混ぜる。
- ④③に①の粉類を入れて混ぜる。
- ⑤170℃のオーブンで20~25分焼く。
- ⑥仕上げに粉糖をふる。

2月14日の給食
デザートです♪

