

2010			しよくひんめい				栄養価の欄				
5月こんだてひょう			ほね・血・筋肉などからだをつくる		からだのちょうしをよくする		たいおんやちからのもとなる		444- (kcal) 左 蛋白質 g 右 上級小中学校・下級中学校		
			あか		みどり		きいろ				
日	曜	こんだて名	たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶ	しぼう	栄養価 444-と 蛋白質	給食一口メモ	
6	木	パンズパン	牛 主要コロッケ 乳 かぶととりだんごのスープ ごぼうサラダ プリン	とりにく あさり たまご すりまごー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	かぶ、たまねぎ、 もやし ごぼう	パンズパン パン プリン	あぶら マヨネーズ	643 22.3 785 26.5	スープのすりみボールは、あさり が使っています。餃子をた くさんさんしている食べ物がです。 美味しくずかきたいです
7	金	ぶたこんぶ ごはん	牛 こいわしのたつたあげ、いそ 乳 あえ、みそしるとうふ オレンジ	ぶたにく、こいわし とうふ、にぼし、か らみそ	こんぶ、ぎゅう にゅう、のり	ほうれんそう にんじん こまつな	きやべつ、ねぎ オレンジ	こめ 強化米 コーンゆ	コーンゆ	601 23.6 765 30.6	鮭は頭をはずしてあります。 よくかんで食べましょう。オレ ンジの筋や皮には食物繊維が たっぷり。全部食べましょう
10	月	カレー ピラフ	牛 メンチカツ、 乳 ブロッコリーさらだ ゼリー、ミルクコーヒー	フランクフルト、 メンチカツ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん アスパラガス	コーン、マッシュ、たま ねぎ、きやべつ	ごはん ミルク	サラダ油、 ドレッシング	675 20.3 806 23.9	ブロッコリーは明治時代から ありましたが、日本人が食べる ようになったのは30年ほど前 からではおぼろしい野菜です
11	火	うどん	牛 かきあげ(いか、うど 乳 うどんじる おひたし、キャンディチズ	いか、たまご、とり にく、なると、シー チーズ	ぎゅうにゅう、 ひじき チーズ	にんじん ほうれんそう	うどん、たまねぎ しいたけ、はくさい い、えのきたけ	うどん	さらだ油	690 30.4 889 38.6	昭和村ではたくさんのうどんを 作っています。昭和村から人 気の野菜です。食物繊維タッ プです
12	水	たけのこ ごはん	牛 かつおごましょうゆに、 乳 しょうゆきんぴら みそしる そくせきづけ	とりにく、あぶらあ げ、かつお、さつま あげ、みそ、にぼし	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん	たけのこづめ、ご ぼう、だいこん、き やべつ、きゅうり	ごはん、さとう こんにやく やきふ	サラダ油	649 33.1 787 41.3	かつおは熱帯魚の海を回遊 する魚です。太平洋を北上す るかつおは初産と違って珍 貴な味物になっています
13	木	ミルクパン	牛 やきか焼、こんにやくサラ 乳 ダ ミネストローネスープ マンゴー	ぶたひきにく、ぎゅう うにく、レンズ 豆、ペーこん	ぎゅうにゅう、 チーズ、なまわ かめ、ひじき	パプリカ、にん じん、ほうれん そう、とまと	たまねぎ、コン、シ シ、きゅうり、も やし、キャベツ、マゴ	ミルクパン マカロニ じゃがいも	ごまドレ ッシング	682 25.9 854 31.8	カレーをグラタン風に焼きまし た。今日のデザートはマンゴ ーです。すたーい日本では30歳、宮 崎、鹿児島で知られています
14	金	ごはん	牛 手作りハンバーグ 乳 きわめひきのいためもの やまがきあえ、みそしる	ぶたにく、とりに く、たまご、こお りどうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 くきわかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう、 きやべつ、ねぎ たけのこ	ごはん 強化米 ばんこ、かたく りこ、さとう	さらだゆ、 ごま コーン油	633 27.6 779 33.7	海産物は不足しがちな魚油 と食物繊維がたくさんとなる 食品です。今日はわかめの葉 の部分です。美味しくいただきました
17	月	ごはん	牛 すぶた、ちゅうかあえ 乳 たまごすーぶ、ぎょうざ ゼリー	ぶたにく、うずらの たまご、くらげ、 カニかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ、たけの こ、しいたけ、もや し、はくさい	ごはん、強化米 かたくりこ さとう、ゼリー	さらだゆ、 ドレッシング	670 28.9 794 33.6	昭和村で取れるほうれん草は 油断にふれ、農家の労働者 1年中利用されています。餃子 が多くなりました
18	火	こめパン	牛 まめとレバーのたつたあげ 乳 マカロニサラダ キャベツのスープ、くだもの	レバー、だいず、 シーチキン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ	きやべつ、コーン きゅうり びなな	こめごはん マカロニ	マヨネーズ、 マヨネーズ	666 26.1 770 30.1	鶏レバーを使って鶏肉がに ました。餃子がたっぷりとい ますから残さないように食べ てください
19	水	なのはな ごはん	牛 さばのてりやき 乳 きりぼし大根つけにつけ、 おひたし すましじる	たまご、サバかんも どき、かつおぶし、 かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きやべつ、 えのきたけ きりぼしだいこん	ごはん むぎ	あぶら	650 30.1 799 36.6	小松菜はビタミンやカルシウ ムの効用は大昔から人々も感 じています。今日の野菜は良 く食べましょう。今日は良 く食べましょう
20	木	ラーメン	ヨー シゅうまい、やさいいため ー ク いんどねしあらーめん はらじゆくどつく	いか、とりにく、か にかまぼこ	ヨー ク チーズ	こまつな にんじん にら	キャベツ、マヨ、も やし、たけのこ、しめ じ、しょうが、ねぎ	ちゅうかめん、 チーズドッグ	あぶら	857 34.9 980 38.5	インドネシアラーメンはしょ うがの味がきいた味ののス ープです。海産物の魚は良 く食べましょう。今日は良 く食べましょう
21	金	ごはん	牛 さげちーずみそやき 乳 ごもひじき、おひたし かきたまじる	さげ、とうにゅう、 だいず、さつまあ げ、なると、たまご	ぎゅうにゅう、 チーズ、ひじき	パプリカ、にんじん さやいんげん なばな、キャベツ	ごぼう、きやべつ、 もやし、ねぎ しいたけ	ごはん、こんに やく、さとう かたくりこ	ごま、マヨ ネーズ、植物油	620 33.3 755 38.9	海産物に含まれる食物繊維は よく効用が大きい食品です。 今日はさやいんげんやキャ ベツとして使われる食品とし て、美味しくいただきます
24	月	ごはん	牛 さんしょくどん 乳 (にく・たまご・ほうれん草) さつきき、かぶのあさづけ	とりにく、おから、 たまご、あぶらあ げ、そらまめ、みそ	ぎゅうにゅう、 のり、わかめ	ほうれんそう にんじん	ふき きやべつ かぶ だいこん、 たけのこ	ごはん さとう こんにやく	マヨネーズ	719 37.5 891 40.5	とりそば・たまご・ほうれん 草を上手に盛りつけて三色 を食べてみましょう。今日はほう れん草は是非食べてください
25	火	みずな チャーハン	牛 ササミフリッター、きゅうり 乳 とくらげのちゅうかあえ レタスととうふのスープ	ハム、たまご、くら げ、とうふ、 カニかまぼこ	ぎゅうにゅう	きょうな にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり もやし、れたす	ごはん 強化米 さとう かたくりこ	マヨネーズ ゴマあぶら	620 26.1 759 30.8	レタスは昭和村でとれたもの です。生が一番という人が多 いですが、アツいのもいい とたくさん食べられます
26	水	ビタミン	牛 やきそば 乳 ポテトさらだ (アボカド) あんにとんどうふ	ぶたにく、い か なると	ぎゅうにゅう	にんじん ぶろっこり	キャベツ、たまねぎ、ニ ンクのめ、きゅう り、コン、フルーツ	ちゅうかめん、 ビタミン、ポテ トアボカド	ゴマあぶら マヨネーズ	704 22.9 831 26.5	サラダにアボカドが入って います。くだものに分類され ますが、たんぱく質と脂肪をたく さん含んでいます
27	木	玄米ごはん	牛 だらゆわい 乳 カラフルサラダ ばいんゼリー	ぶたにく、ぎゅうに く、いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ぶろっこり パプリカ	たまねぎ、コン、シ シ、きゅうり、あ か、かぶ、パイン	ごはん げんまい	あぶら ドレッシング	704 32.3 877 40.1	カレーはそれだけでも食べら れてしまうので、お肉をつけて 色々な食材と組み合わせたい と栄養バランスが合います
28	金	あさり ごはん	牛 いかまきとがんもつけ 乳 おひたし とんじり	あさり、いかまき がんもどき かまぼこ	こんぶ、ぎゅう にゅう、わかめ	にんじん ほうれんそう	しめじ もやし えのきたけ さやえんどう	ごはん さとう やきふ	ゴマあぶら	606 27.1 768 35.8	イカ巻の無付けとがんもどき は1こづつです。がんもどきは 良くかんで美味しいものを 給食用に作っています
31	月	さんさい おこわ	牛 ちくさ焼きたまご 乳 ちくぜんに、アーモンドあえ すましじる (はんぺん)	ウインナー、とう にゅう、たまご、さ つまあげ、とりにく	ぎゅうにゅう、 ひじき	ほうれんそう、 パプリカ、コン さやいんげん	シシト、たけのこ、ウ コン、ごぼう、キャ ベツ、もやし	おこわ、さとう さといも、 はるさめ	アボカド	620 24.8 757 30.4	たまご焼きはセンターで焼 きました。たくさんの野菜を 入れて、栄養のバランス良く 食べてください

新学期が始り1ヶ月が経ちました

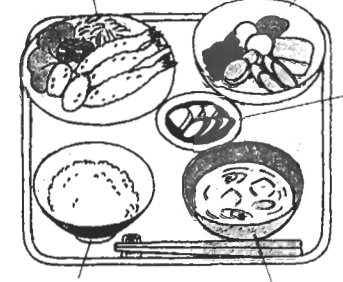
新しい学年の生活もリズムに乗ってきましたか？
中学生は部活も本格的に始り疲れもたまっているのではないのでしょうか？
疲れを和らげたりスポーツ能力を高めたりするために、毎日の食事は大切です。
とくに小学校4年生～中学生は体も心も成長のピークなので、しっかりした
栄養を摂らなければなりません。
同時に「食」についての知識も身につけてください。
今の食生活は、家庭食だけでなく、外食やコンビニなどの利用も多く、
好きなものだけを食べたり手軽な食事へと傾きがちです。学校給食では、
子どもたちの成長にあわせ家庭でとりにくい栄養素を含む食品を多く
取り入れています。
ご家庭でもぜひ3グループの食品をまんべんなくとれるよう配慮し、
子どもたちの成長と健康維持のため実践されることをお願いいたします。
未来のトップアスリートへのとびらのカギは家庭食が握っています

これだけ食べれば大丈夫という万能食品はありません
.....こんな風に食べれば大丈夫という食べ方がありません

食事の基本

主食、主菜、副菜、汁物 牛乳、果物 をそろえて

中心となるおかず



主食のごはん

みそ汁やおすまし

つけもの
など

今年度も引き続き献立表の3色の働きを家族中で覚えてください