

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群 2群		体の調子を整えるもの(緑) 3群 4群		熱や力のもとになる(黄) 5群 6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル	とうふ ぶたひきにく かんそうだいず みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが ねぎたまねぎ ほし いたけ グリンピース もやし	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	621 754	26.4 32.1	19.4 23.3	2.2 2.7
2	木	麦ごはん	牛乳	手作りヒレカツ マイネソース ポイルキャベツ けんちんじる	ぶたヒレ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	605 727	26.1 30.7	18.4 21.6	1.6 2.1
3	金	春の ちらしずし	牛乳	いわしの梅煮 ふしめんのみそしる ひなあられ	こうやどうふ かま ぼこ たまご きんと きまめ いわしのう めに あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なばな ねぎ	ゆず れんこん たまねぎ だいこん	こめ さとう ふしめん ひなあられ		599 730	23.2 27.0	15.7 20.8	3.6 4.7
6	月	ごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ 焼きプリンタルト	ぎゅうひきにく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	こめ やきプリンタルト さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	760 896	26.3 31.2	30.5 35.2	2.7 3.5
7	火	ごはん 味つけのり	牛乳	じゃがいものカレーそば煮 りっちゃんのおげんきサラダ	とりぶたひきにく さつまあげ チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	614 745	23.8 28.4	17.5 20.5	1.8 2.3
8	水	ごはん	牛乳	ホイコウロウ ちくわの二色揚げ きよみオレンジ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ ヤングコーン オレンジ	こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	653 798	24.6 29.9	18.0 21.0	1.5 2.1
9	木	赤飯	牛乳	手作りごまつくね こんぶあえ すましじる お祝いクレープ	あずき とりぶたひ きにく たまご みそ なるとまき とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ もちごめ パンこ さとう クレープ	ごま	721 867	30.4 36.9	25.7 29.6	2.9 3.8
10	金	コッペパン チョコペースト	牛乳	ポトフ スペインふうオムレツ そえ野菜 ケチャップ	ベーコン ぶたにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにくキャベツ たまねぎ グリンピース カリフラワー	コッペパン チョコレートペー スト じゃがいも	あぶら バター	641 765	25.3 30.3	27.5 32.7	2.5 3.0
13	月	ごはん	牛乳	さばのすだちじょうゆかけ ほうれんそうのおひたし さつまじる	さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	すだち キャベツ だいこん ほうさい ごぼう	こめ さとう さつまいも		615 735	27.9 32.8	19.9 22.7	2.4 3.1
14	火	ごはん ふりかけ	牛乳	かぼちゃのサンドフライ ポイルキャベツ ソース 具だくさんスープ ヨーグルト	かぼちゃひきにく フライ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	あぶら	689 791	22.3 24.8	19.5 21.8	2.3 2.6
15	水	ごはん	牛乳	他人井 シャッキリごまあえ	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ れんこん もやし	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	600 729	24.7 29.8	17.8 20.8	1.8 2.4
16	木	麦とあわ 入り ごはん	牛乳	あつあげと大根のそぼろに ミモザサラダ	とりぶたひきにく かんそうだいず あつあげ チキン ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが きゅうり	こめ おおむぎ あわこんにやく さとう でんぷん じゃがいも	ごま あぶら ハーフマヨ ネーズ	629 762	24.2 29.0	20.8 25.0	2.0 2.6
17	金	ミニツイスト パン	牛乳	スパゲティナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマヒューレ ブロッコリー	にんにくたまねぎ エリンギ コーン キャベツ	パン スパゲッティ	あぶら ごまドレッシ ング	671 762	27.7 32.6	27.1 30.2	2.2 2.3
20	月	ごはん つぼづけ	牛乳	すぶた フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ヤングコー ン ほししいたけ パイ ン ももかん みかん	こめ でんぷん じゃがいも さとうゼリー	あぶら	699 853	24.2 29.2	18.7 22.0	1.6 1.9
22	水	ごはん	牛乳	とりのカレーチーズやき ブロッコリーとコーンのサラダ 海鮮ワンタンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ きくらげ	こめ こむぎこ 海鮮風ワンタン	ごまドレッシ ング	650 798	28.0 34.5	21.6 26.2	2.4 3.1
23	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス 大豆とリンゴのコールス ローサラダ	ぎゅうにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくたまねぎ グリンピース りんご きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	658 797	21.5 25.9	21.7 25.8	2.6 3.3

ご卒業・進級おめでとうございます 中学3年生のみなさんは、学校給食を食べるのもあとわずかですね。大人に近づくにつれ、自分自身で食べるものを選び準備する機会が増えていきます。食べ物が自分の体を作っていることを思い出し、自分の体を大切にするために、「食」を大切にしたいと願っています。



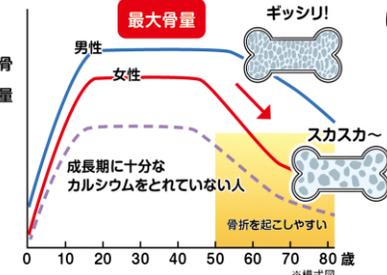
◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。
◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

コツコツ貯めよう骨貯金！貯めるなら今！

カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。

成長期になせとる必要があるの？

骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



自分の成長を知り、健康にいい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

<p>腸 (腸管の上皮細胞)</p> <p>数日</p>	<p>皮ふ</p> <p>約22日</p>	<p>血液 (赤血球)</p> <p>100～120日</p>	<p>骨</p> <p>約5ヶ月</p>
----------------------------------	-----------------------	-------------------------------------	----------------------

←細胞が生まれ変わるまでの期間

「健康な体は1日にして成らず」好きなものばかり食べていたら、栄養が偏り、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。健康な体と食事はつながっています。

今月の地産地消 米・ブロッコリー・ほうれんそう・白ねぎ
干しいたけ・ゆず酢