

2024年

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	水	野菜たっぷりちゃんぽん 揚げごぼうと海苔の和風サラダ カップヨーグルト(鉄分強化) ミニ柏もち	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 海苔 カップヨーグルト 小豆	小麦粉 油 砂糖 上新粉	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ごぼう レタス 大根	エネルギー 673 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.4 g	
2	木	ご飯 鶏の唐揚げ 温野菜の青じそドレッシング和え かぼちゃの練乳風味 ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 ひじき さつま揚げ わかめ 味噌 カップヨーグルト	精白米 片栗粉 油 練乳 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 青じそ かぼちゃ ごぼう 玉葱	エネルギー 844 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 28.2 g	
7	火	ご飯 麻婆豆腐 切干し大根とわかめの中華和え 中華スープ(小松菜・人参・ねぎ) 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 卵 牛乳	精白米 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ 玉葱 人参 キュウリ 干し椎茸 グリンピース 切干し大根 小松菜	エネルギー 705 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.3 g	
8	水	コッペパン ミートボール入り春野菜ポトフ エビマヨコロッケ 果物(バナナ) 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 エビ 飲むヨーグルト	コッペパン 小麦粉 マヨネーズ 油 じゃがいも	玉葱 キャベツ 人参 アスパラガス トマト サニーレタス バナナ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.8 g	
9	木	ご飯 煮豚と春巻き 野菜炒め わかめとレタスの和え物 青梗菜のスープ 杏仁豆腐	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳 ゼラチン	精白米 砂糖 油 小麦粉 ごま 片栗粉	ねぎ キャベツ もやし ニラ 人参 レタス キュウリ 青梗菜 みかん 木苺	エネルギー 760 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.9 g	
10	金	玄米入りご飯 鮭の南蛮風タルタルソースがけ 小松菜ともやしの韓国海苔和え マロニーサラダ 味噌汁(新玉葱・油揚げ・わかめ) マンゴーヨーグルト	サケ 韓国海苔 卵 ハム 油揚げ わかめ 味噌 ヨーグルト	精白米 玄米 片栗粉 油 マヨネーズ マロニー ごま油 砂糖	玉葱 キュウリ 小松菜 もやし 人参 ミトマト キャベツ コーン マンゴー	エネルギー 808 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 26.8 g	
13	月	ハヤシライス シーザーサラダ 果物(河内晩柑) 牛乳	牛肉 チーズ 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ キャベツ サニーレタス トマト ヤングコーン 河内晩柑	エネルギー 817 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 34.1 g	
14	火	竹の子とカニの混ぜ寿司 豆腐焼売 小松菜と油揚げのおかか炒め 味噌汁(ニラ・じゃがいも) 飲むヨーグルト	カニカマ 海苔 卵 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 小麦粉 ごま 油 じゃがいも	タノコ かんぴょう 人参 アスパラガス 枝豆 ニラ サニーレタス 小松菜 モヤシ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.6 g	
15	水	ご飯 チーズハンバーグ 人参グラッセ フライドポテト コーンサラダ コンソメスープ カップヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 チーズ カップヨーグルト	精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ ごま	玉葱 人参 ブロッコリー レタス 豆苗 きゅうり コーン キャベツ エリンギ	エネルギー 736 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.0 g	
16	木	じゃことごぼうの炊き込みご飯 チキンカツ 生野菜の付け合せ もやしとわかめのごま酢和え 味噌汁(ほしのり・豆腐) ベビーチーズ	ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉 わかめ ほしのり 豆腐 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 パン粉 油 ごま	ごぼう 人参 レタス 大根 サニーレタス パプリカ レモン トマト もやし きゅうり	エネルギー 699 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.8 g	
17	金	玄米入りご飯 ウロコマグロの照り焼き キャベツとしめじのマスタード和え さつまいもの蜂蜜風味 五目きんぴら わかめと大根の和風スープ 抹茶ミルクゼリー	ウロコマグロ わかめ 牛乳 ゼラチン 小豆	精白米 玄米 砂糖 オリーブ油 ごま油 蜂蜜 さつまいも コシヤク	キャベツ ぶなしめじ 人参 レンコン ごぼう 干し椎茸 大根	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 9.0 g	
20	月	食べ残し0(ゼロ)day		豚肉 わかめ カニカマ ヨーグルト	精白米 小麦粉 油 片栗粉 ごま	レンコン 竹の子 玉葱 人参 椎茸 ピーマン 赤ピーマン レタス きゅうり ニラ キウイフルーツ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.8 g
21	火	竹の子入り肉うどんと竹輪天 もやしとほうれん草の磯辺和え 果物(甘夏) 牛乳	豚肉 竹輪 干し海苔 牛乳	小麦粉 油	玉葱 人参 竹の子 小ネギ もやし ほうれん草 甘夏	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.4 g	
22	水	玄米入りご飯 鱈の唐揚げ 温野菜のカレー風味 かぼちゃのバター焼き 枝豆と春雨の酢の物 根菜の和風スープ 飲むヨーグルト	アジ 飲むヨーグルト	精白米 玄米 小麦粉 バター 砂糖 春雨 ごま油	キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ 枝豆 人参 きゅうり ごぼう 大根	エネルギー 714 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.3 g	

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

◆今月の食生活目標◆

裏面につづく⇒

心と体の成長に朝ごはんは大切です!

新緑きらめく季節になりました。新緑の季節を「若葉時(わかばどき)」と呼ぶそうですが、その言葉どおり、構内の木々もいっきに芽吹いて夏季に向かって、日光をしっかり受け止め、栄養を蓄え大きく育つ時期を迎えています。

**朝ごはんをしっかり食べて
登校しよう!**



朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる! | とても手軽で簡単に食べられる! | 腸を元気にしてくれる!

中学生の皆さんも毎日の食事から、しっかり栄養を補って、将来に向かって、大きく飛躍できるようにするための下準備期間になっていますよ。皆さんも「若葉時」なのです。心も体も健全に成長を遂げるには、毎日の食事、特に「朝ごはん」の摂取は大切です。その朝ごはんの摂取にはポイントがあります。次の点をぜひ習慣化してほしいと思います。

【朝ごはんのポイント?】

初級編……主食と主菜は必ず食べる

主食であるごはんやパンは炭水化物(デンプン)からできています。体内で分解されてブドウ糖なり、体と脳を動かすエネルギー源となります。脳をしっかり働かせるには、タンパク質の力も必要です。卵料理、肉及び加工品、魚、大豆加工品などを必ず組み合わせて食べましょう。

中級編……もう一品の野菜中心のおかず(副菜)を食べる

野菜や海藻、きのこ等たっぷりなおかずは、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補給できます。体の免疫力をアップさせるのに不可欠です。スープにこれらの食材をたっぷり入れて食べるのもいいですね。

上級編……果物と牛乳・乳製品をプラスする



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは20日(月)です！

ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

27	月	ご飯 タンドリーチキン 青菜とエリンギのソテー さつまいものスティック揚げ 大根と油揚げのピリ辛煮 トマトスープ カップヨーグルト(カルシウム強化)	鶏肉 油揚げ カップヨーグルト	精白米 油 さつまいも 砂糖	江戸菜 赤パプリカ エリンギ 大根 キャベツ 玉葱 サインゲン トマト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 8.0 g
28	火	ゆかりじゃこご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 青菜とキャベツのお浸し 味噌汁(じゃがいも・豆苗) ベビーチーズ	ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 かまぼこ 味噌 ベビーチーズ	精白米 ごま 油 片栗粉	赤シモやし 人参 豆苗 ぶなしめじ 小松菜 さやいんげん キャベツ	エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.1 g
29	水	ご飯 鶏肉のネギ塩焼き ごぼうとインゲンのベーコンソテー 小松菜ともやしのナムル そら豆の塩ゆで 韓国風スープ(春雨・わかめ・ニラ) 飲むヨーグルト	鶏肉 ベーコン わかめ 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま 春雨 ラー油	ねぎ レモン ごぼう さやいんげん 赤ピーマン そら豆 もやし 小松菜 人参 ニラ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 10.9 g
30	木	おかかご飯 ひじき入り鶏団子のかき玉あん ポテトサラダ 牛乳	かつお節 ひじき 鶏肉 卵 牛乳	精白米 片栗粉 春雨 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	玉葱 ねぎ 青梗菜 人参 ぶなしめじ きゅうり コーン ミトマト	エネルギー 697 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.5 g
31	金	玄米入りご飯 鯖の豆板醤焼き 温野菜の和風和え 煮物(南瓜・竹の子・こんにやく) わかめと青菜の粗挽胡椒スープ ミルクゼリー(モカソースがけ)	サワラ わかめ 牛乳 ゼラチン 生クリーム	精白米 玄米 ごま ごま油 マヨネーズ 砂糖 こんにやく	キャベツ もやし ニラ 人参 さやえんどう かぼちゃ 竹の子 小松菜 コーン	エネルギー 666 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.3 g

問い合わせ TEL03-3961-9996