

学校番号	小45
グループ	2

日付	曜	献立名	こむぎ	たまご	乳製品	落花生	えび	かに	主要材料			エネルギーたんぱく質	脂質	塩
									(赤) 主に体をつくるものになる	(緑) 主に体の調子を整えるものになる	(黄) 主にエネルギーのもとになる			
1	木	ごはん 牛乳 みそおでん ★あまからあえ くだもの	*						牛乳 うすらたまご ちくわ(大豆) みそ こんぶ 大豆 にぼし	だいこん こんにゃく にんじん マスクメロン	ごはん さとう じゃがいも 油 さとう ごま でんぷん	683 kcal 24.9 g	16.3 g 2.3 g	
2	金	ごはん 牛乳 あわせず<行事食 ひなまつり> かにちらし ちくせんに すましじる ひしもちゼリー					*		牛乳 かに とり肉 とうふ とうふ	えだ豆 こんにゃく にんじん だけのこ ごぼう さやえんどう しいたけ ほうれんそう えのきだけ いちご めろんかじゅう	ごはん さとう さとう さとう 油 さとう	656 kcal 27.7 g	13.5 g 2.8 g	
5	月	ソフトめん 牛乳 みそソース さといもコロッケ ポイルキャベツ くだもの	*	*					牛乳 ぶた肉 みそ チーズ とり肉	たまねぎ にんじん トマト(缶) ねぎ しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ いよかん	ソフトめん さとう こむぎこ バター 油 さといも マーガリン さとう 油 パンこ 上新こ こむぎこ	664 kcal 25.9 g	21.4 g 3.5 g	
6	火	ごはん 牛乳 ピピンパ たまごコーンのスープ くだもの		*					牛乳 牛肉 たまご とうふ	もやし チンゲンサイ にんじん しいたけ にんにく たまねぎ スイートコーン(缶) ねぎ キウイフルーツ	ごはん さとう ごま油 ごま でんぷん	661 kcal 29.6 g	16.8 g 1.9 g	
7	水	げんまい入りパン 牛乳 セルフサンド(チーズ・ウィンナー・あつやきたまご) だいこんサラダ ベジタブルカレースープ	*	*					牛乳 チーズ(チーズ) ウィナー(ウィンナー) たまご(あつやきたまご)	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	パン げん米 さとう さとう・でんぷん・油(あつやきたまご) さとう ごま 油 ごま油	641 kcal 29.2 g	23.0 g 3.5 g	
8	木	ごはん 牛乳 えびのチリソースに じゃがいものすあげ はくさいスープ					*		牛乳 えび ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん いら しいたけ	ごはん 油 でんぷん さとう じゃがいも カシューナッツ 油	662 kcal 28.1 g	16.7 g 1.8 g	
9	金	せきはん 牛乳 ごましお<行事食 卒業祝い> あかうおのからあげ のっぺいじる ★キャベツのあさづけ くだもの							牛乳 あずき 赤魚 油あげ しおこんぶ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ キャベツ いちご	せきはん ごま でんぷん でんぷん 油 さといも でんぷん ごま油	627 kcal 24.4 g	16.7 g 2.6 g	
12	月	マーガリン入りパン 牛乳 ぶたにくのパーベキューソース きのこスープ ココアプリン			*				牛乳 ぶた肉 豆乳 だっしふん乳	たまねぎ おろしりんご ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな えのきだけ	パン マーガリン さとう さとう じゃがいも さとう バター ココア	681 kcal 29.8 g	25.5 g 2.8 g	
13	火	ごはん 牛乳 <ふるさと給食の日> えびフライ きりぼしだいこんのにつけ みそしる くだもの		*			*		牛乳 えび さつまあげ(たまご) とうふ みそ 油あげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ たまねぎ さとうえんどう いちご	ごはん 油 パンこ こむぎこ さとう	673 kcal 26.6 g	17.3 g 3.1 g	

○印は持参米飯の日です(ごはんをわすれないようにしましょう)

★はカミカミメニューです(よくかんでたべましょう)

※ 食品衛生法の改正にともない、アレルギー物質の特定原材料を表示しています。「そば」は給食では使用しません。

使用されている食品がわかるように献立名の横に*印をつけました。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は入札して購入するため、十分な表記ができない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をして下さい。また、調味料等については、記載してありません。

なお、パン・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。

※ 栄養表示は、中学年(3・4年生)のものです。

※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。

栄養基準量	1・2年	560 kcal 16.0 g	17.0 g 2.0 g
	3・4年	660 kcal 20.0 g	20.0 g 2.5 g
	5・6年	770 kcal 25.0 g	24.0 g 3.0 g

毎月19日は、食育の日

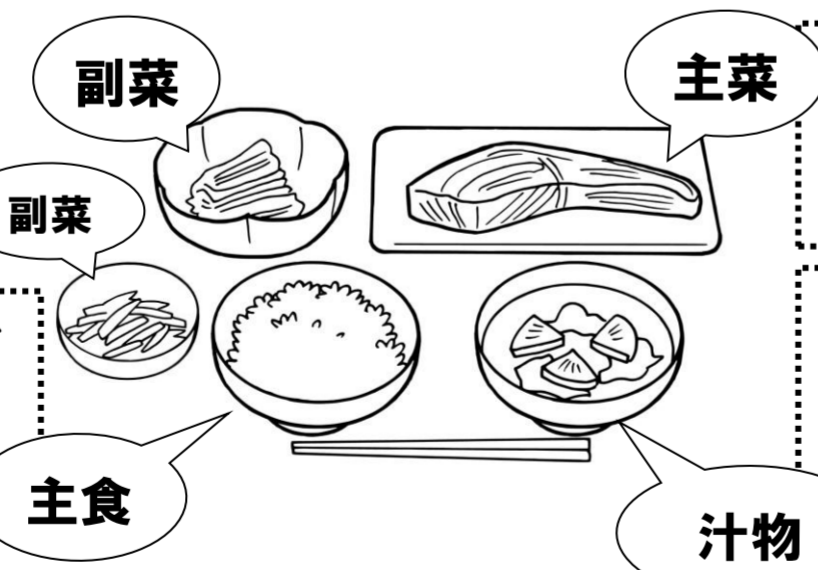


～ 栄養バランスのよい食事をしよう ～

(食生活学習教材「食生活を考えよう」小学校中学年用p6、小学校高学年用p10、中学生用p6参照)

学校給食は主食、主菜、副菜がそろっています。それは1回の食事の栄養バランスを考える上での基本となるからです。主食、主菜、副菜がそろった食事のことを、「一汁二菜」「一汁三菜」などと言いますが、ご家庭ではどうでしょうか。家族みんなで一年の食生活をふり返ってみましょう。

野菜や海そうなど、「ビタミン類」や「食物せんい」を多く含む食べものを中心としたもの。



ごはん、パン、めん類など、「炭水化物」を多く含む食べもの。主にエネルギーのもとになる。

魚、肉、たまご、大豆・大豆製品など、「たんぱく質」を多く含む食べもの。主に体をつくるものになります。

水分補給とともに、野菜や海そう、いも類などで、不足しがちな「ミネラル」や「ビタミン類」などの栄養素を補います。

<一汁三菜(一汁二菜)とは?>

○一汁…一種類の汁ものという意味です。
みそ汁やスープなど

○三菜…三種類のおかずのことです。
主菜1つと副菜2つ(または1つ)

○主食のごはんやパンなどは、必ず入れるものとして、数に入れません。

ごはんを主食として「一汁三菜」をそろえると、肉や魚、卵や大豆・大豆製品、野菜など、さまざまな食品を食べることができます。

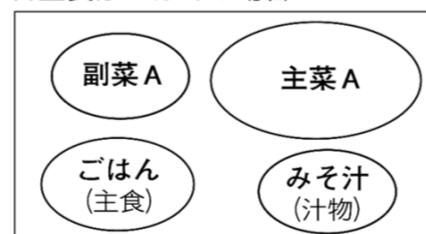
こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活に比べ、栄養バランスがよく、健康的とも言われています。また、日本人が世界の国の中でも長寿国となっている理由の1つとも言わ

栄養バランスがひと目でわかる献立

献立の立て方

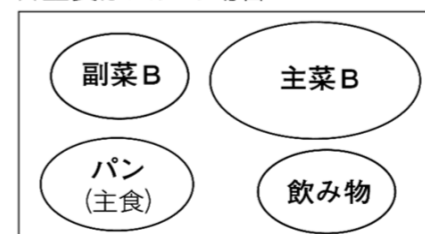
- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

★主食がごはんの場合



主菜A(例)
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆
副菜A(例)
青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)
目玉焼き ベーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル
副菜B(例)
野菜サラダ 果物

