



このマークは旬の食材
を使っている献立です



献立予定表



ごはん 毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18水	たけのこごはん	旬の献立 あついで きをつけて はこびましょう!	油揚げ、鶏肉			たけのこ		地元産コシヒカリ、さとう	ひまわり油	599 kcal	734 kcal	
	さわにわん		豚肉		にんじん、小松菜	大根、ごぼう				25.3 g	29.6 g	
	わかさぎのから揚げ			わかさぎ				かたくり粉、さとう	米油	18.5 g	20.7 g	
	なめたけ和え				にんじん	キャベツ、きゅうり、なめたけ				78.8 g	102 g	
19金	ごはん	学習献立 ちゅうがくせい かていが けいよう きくねんだんがせつちゅうがくこう ~中学生の家庭科~ 今日はず年度高瀬中学校1 年生の家庭科の授業で松田紗歩さんが立ててくれ た昼食の献立です。松田さんの献立では栄養を考 えヨーグルトがついていたのですが、選ばれた生 徒がとて喜んでくれたと先生から聞きましたの で、おめでとの気持ちでデザートをつけさせて もらいました。	豚汁	豚肉、みそ	にんじん	玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	地元産コシヒカリ、強化米		734 kcal	898 kcal	
	ハンバーグトマトソース		ハンバーグ		トマト		さとう		22.6 g	26.1 g		
	切干大根の煮物		さつま揚げ		にんじん	干ししいたけ、切干大根	さとう	ひまわり油	93.7 g	120 g		
	いちごクレープ			牛乳				いちごクレープ		2.9 g	3.5 g	
22月	ごはん	~白身魚と赤身魚の違い~ 今日の主菜は白身 魚の「ホキ」です。ホキは白身魚でたんぱく 質が豊富で脂分は少なめなのが特徴です。マ グロやカツオは赤身魚で寝ている間も泳ぐた めに必要なミオグロビンという成分が多いの で鉄分が白身魚より多いです。	田舎汁	油揚げ、みそ	にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ		地元産コシヒカリ、強化米		643 kcal	781 kcal	
	白身魚フライ		ほき				小麦粉、パン粉	米油	20.8 g	23.5 g		
	糸寒天サラダ		ハム	糸寒天		キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	85.9 g	110 g		
				牛乳						2.6 g	3.1 g	
23火	黒糖パン	~黒糖パン~ひとまとめにさとうといっても色々 な種類があります。黒糖の原材料はなんでしょう か?答えはてん菜やさとうきびです。原材料はど のさとうも一緒です。製法で色や栄養が変わりま す。黒糖はミネラル豊富なさとうです。	野菜スープ	ウインナー	にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも	黒糖パン		662 kcal	805 kcal	
	スパイシーチキン		鶏肉						29 g	34 g		
	ポテトサラダ		ハム		にんじん	玉ねぎ、きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	77.4 g	97.5 g		
				牛乳						2.9 g	3.5 g	
24水	ごはん(有機無農薬米)	~酢豚~ 下味をつけた角切りの豚肉に衣を つけて油で揚げ、甘酢あんをかけた中華料理で す。給食では、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、干 ししいたけ、たけのこ、さとう、ケチャップ、 酢、しょうゆでつくった甘酢あんであらめてみま した。	かきたま汁					有機無農薬米		614 kcal	749 kcal	
	酢豚		豚肉、たまご	にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ	かたくり粉			27.6 g	32.5 g		
	こんぶ和え		豚肉	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、干ししいたけ、たけのこ	かたくり粉、さとう	米油、ひまわり油		17 g	18.9 g		
				塩昆布		キャベツ、きゅうり			84.2 g	108 g		
25木	ごはん	~ごはん~ 松川産のコシヒカリを 使っています。毎日約100キロのお米を給 食センターの大きなお釜で炊いています。体 の元氣やパワーのもと、ごはんをしっかり食 べて元氣で過ごしましょう!	マロニースープ	豚肉	にんじん、小松菜	たけのこ、玉ねぎ、ねぎ	マロニー	地元産コシヒカリ、強化米		589 kcal	719 kcal	
	あじのみぞ漬け焼き		あじ、みそ						27.3 g	32 g		
	ごまドレサラダ		鶏肉	にんじん	キャベツ、きゅうり				17.3 g	19.2 g		
				牛乳				ごまドレッシング	77 g	99 g		
								1.6 g	1.7 g			

26金	ごはん	～昔から食べられてきた「みそ」～ みそ汁や、炒め物などいろいろな料理に使う「みそ」は日本では伝統食と言われるほど昔から食べられてきました。大豆とこうじ、塩を混ぜて作ります。徳川家康の長生きの秘密は毎日のみそ汁だったとも言われています。	油揚げ、みそ	にんじん	キャベツ、玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	586 kcal	726 kcal	
	みそ汁		いか、豚肉	にんじん、ピーマン	大根	さとう	ごま油、白いりごま	30.3 g	37.7 g
	いかの生姜焼き		豚肉	にんじん、ピーマン	大根	さとう	ごま油、白いりごま	15.1 g	16.9 g
	ひきなおり		豚肉	にんじん、ピーマン	大根	さとう	ごま油、白いりごま	78 g	101 g
29月	ごはん	～コーン～ コーンはあまり栄養がないと思われがちですが、体にうれしい栄養がたくさん入っています。コーンの粒の皮には食物繊維が特に多く含まれています。お腹の運動を活発にしてくれるので、お腹がスッキリしないときはコーンがおすすです。	鶏団子ご	にんじん、チンゲン菜	白菜、ねぎ、たけのこ	地元産コシヒカリ、強化米	650 kcal	806 kcal	
	肉団子スープ		ハム	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	20.5 g	25.5 g
	コーンクロック		ハム	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	22.7 g	28.1 g
	のり酢和え		ハム	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	88.2 g	97.4 g
30火	ごはん	～チーズ～ チーズは牛乳から作るため、牛乳に含まれるたんぱく質やカルシウムなどの栄養がギュッとつまっています。チーズを作る時は発酵という工程が入るので、体内で吸収されやすくなり、栄養価は牛乳の10倍高いと言われています。	豚肉	にんじん	玉ねぎ、白菜	地元産コシヒカリ、強化米	605 kcal	760 kcal	
	白菜スープ		さば	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	白いりごま、ひまわり油	28.3 g	35.8 g
	さばのカレー焼き		さば	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	白いりごま、ひまわり油	20.6 g	24.7 g
	元気っこサラダ		かつお節	サイコロチーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	白いりごま、ひまわり油	73.1 g
31水	ピラフ	～読書献立～ 今日「そしてパトンはわたされた」よりピラフを入れました。いろいろな理由で保護者が変わり、パトンのようにつなかれる主人公優子。3人自の父森宮さんの食事には愛がたくさん詰まっております。大切にしていることが伝わってきます。	ツナ	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	地元産コシヒカリ	524 kcal	637 kcal	
	レタススープ		ベーコン	にんじん	しめじ、玉ねぎ、レタス	じゃがいも		27.1 g	31.4 g
	鶏のハーブ焼き		鶏肉	にんじん	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	さとう	ひまわり油	12.2 g	12.9 g
	フレンチサラダ		鶏肉	にんじん	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	さとう	ひまわり油	74.4 g	95 g
						献立は都合により変更になる場合があります。		1.7 g	2.0 g

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

悩みの別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。

② おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。熱や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人ももちろんいるかもしれませんが、忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん、おにぎり、パン	汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ、オレンジ
			牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639

減塩



減塩クイズ

塩をとりすぎて病気にならないように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 塩の量が少ないのはどっち?	A ごはん(茶わん1ばい)	B 煮干し
Q2 ラーメンの汁はどうすると減塩できる?	A 飲み干す	B 残す
Q3 味が足りない時はどっちをかけると減塩できる?	A ソース	B レモン汁
Q4 おやつはどっちを選ぶと減塩できる?	A しょうゆせんべい(3まい)	B たら焼き(1こ)
Q5 減塩はいつから始めるべき?	A 子どものときから	B 大人になってから

Q1…A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】
 Q2…B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】
 Q3…B 【レモン汁など酸を含んだものをプラスすると減塩になる】
 Q4…B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、たら焼き(90g)の塩分は0.3g】
 Q5…A 【病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事】