



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	旬の食材 を使っている献立です	牛乳	ひとくち 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質			
					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	牛乳	~旬の食材を味わおう~ 今日旬の食材がたくさん入った献立です。たけのこ、わかさぎ、新玉ねぎ、善キャベツなど今季節に美味しい食材を取り入れました。季節の食べ物を楽しみながら食べましょう。	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						にんじん、小松菜						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	こめあがり米油	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	牛乳	~中学生の家庭科~ 今日昨年度高瀬中学校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た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。	豚肉					地元産コシヒカリ、強化米		734 kcal	898 kcal		
	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		30 g	36.1 g
	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								いちごクレープ		2.9 g	3.5 g				
22月	ごはん		牛乳	~白身魚と赤身魚の違い~ 今日主菜は白身魚の「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。	油揚げ、みそ			にんじん		地元産コシヒカリ、強化米		643 kcal	781 kcal		
	田舎汁								大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ				24.6 g	28.9 g	
	白身魚フライ					ほき					小麦粉、パン粉	こめあがり米油	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	
23火	黒糖パン		牛乳	~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？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。						黒糖パン		662 kcal	805 kcal		
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		29 g	34 g	
スパイシーチキン					鶏肉								24.7 g	28.6 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	
24水	ごはん(有機無農薬米)		牛乳	~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。						有機無農薬米		614 kcal	749 kcal		
かきたま汁							にんじん、チンゲン菜		玉ねぎ		かたくり粉		27.6 g	32.5 g	
酢豚					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	こめあがり米油、ひまわり油	17 g	18.9 g	
こんぶ和え						しおこんぶ 塩昆布			キャベツ、きゅうり				84.2 g	108 g	
25木	ごはん		牛乳	~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!						地元産コシヒカリ、強化米		589 kcal	719 kcal		
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		27.3 g	32 g	
あじのみぞ漬け焼き					あじ、みそ								17.3 g	19.2 g	
ごまドレサラダ					鶏肉		にんじん		キャベツ、きゅうり			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	
ミニトマト(小2個,中3個)	牛乳	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト	2.6 g	3.2 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	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		鶏団子	にんじん、チンゲン菜	白菜、ねぎ、たけのこ	白菜、ねぎ、たけのこ	白菜、ねぎ、たけのこ	20.5 g	25.5 g	
	コーンクロック		鶏団子	にんじん、チンゲン菜	白菜、ねぎ、たけのこ	白菜、ねぎ、たけのこ	白菜、ねぎ、たけのこ	22.7 g	28.1 g	
のり酢和え	牛乳	ハム	きざみのり	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	
のり酢和え	牛乳	ハム	きざみのり	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	2.8 g	3.3 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		豚肉	にんじん	玉ねぎ、白菜	玉ねぎ、白菜	玉ねぎ、白菜	28.3 g	35.8 g	
	さばのカレー焼き		さば	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	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	94 g
元気っこサラダ	牛乳	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	2.0 g	2.3 g	
31水	ピラフ	～読書献立～ 今日「そしてパトンはわたされた」よりピラフを入れてみました。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	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	27.1 g	31.4 g	
	鶏のハーブ焼き		鶏肉	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	12.2 g	12.9 g	
	フレンチサラダ		鶏肉	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	74.4 g	95 g	
フレンチサラダ	牛乳	鶏肉	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	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
--------------------------	---------------------------	--------------------------------	------------------------------

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: 食パン(1まい)

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

ごたえ

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 【病氣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】