



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



日	主 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				
3月	ごはん	牛乳	～きのこの働き～ 秋はきのこの季節。中でもしいたけは食物繊維が豊富で免疫力を高める効果があります。また日光で干すことでカルシウムの吸収を助けるビタミンDに変身します。	豚肉、みそ		にんじん		大豆、干しいたけ、ねぎ	さといも		663 kcal	802 kcal	
	のっぺい汁			いわし				かたくり粉、さとう		28.9 g	33.9 g		
	いわしの蒲揚げ			ハム	糸寒天		キャベツ、きゅうり		菜油		21.2 g	24 g	
	糸寒天サラダ				牛乳				さとう	ひまわり油	84 g	107 g	
4月	ねじりパン	牛乳	～給食クイズ～ 食べると誰もが「う～ん、これはいい～」と思う豆ってなあに？ 答えはえだ（エ～だ）めめです。枝豆は「畑の肉」と呼ばれる大豆の未熟なものです。豆と野菜の両方の特徴を持っています。	ベーコン		かぼちゃ			コッペパン		695 kcal	843 kcal	
	パンプキンポタージュ				生クリーム、牛乳			玉ねぎ、しめじ		31.6 g	37.2 g		
	鶏肉レモンソース焼き				鶏肉			レモン	さとう、かたくり粉	ひまわり油	21 g	24.3 g	
	グリーンサラダ				牛乳			キャベツ、セロリー、えだまめ、きゅうり		ひまわり油	87 g	109 g	
5月	ごはん	牛乳	～生活習慣病ってなんだろう～ 運動不足や夜型生活、脂質・塩分・糖分のとりすぎなど偏った生活が病気を引き起こすことがあります。生活習慣病は大人の病気ではなく、子供にもあることです。食べすぎや野菜嫌いなどの偏食にちゅういしまししょう！	鶏肉		にんじん		白菜、ごぼう、玉ねぎ		553 kcal	687 kcal		
	鶏ごぼう汁									27.2 g	32.1 g		
	赤魚みそかず焼き				赤魚、みそ						11.3 g	12 g	
	なめたけ和え				牛乳		にんじん		キャベツ、きゅうり、なめたけ		82 g	107 g	
りんご1/6						りんご		1.7 g	2.1 g				
6月	ごはん	牛乳	～冬キャベツ～ 冬キャベツは香りがかたくて、ずっしり重いものです。秋から春の初め頃が旬ですが、1年中出回っています。寒さが厳しいほど甘味が増し、また煮込むほど甘味がでるそうです。今日は1度蒸して冷やしたサラダです。	豚肉		にんじん		地元産コシヒカリ、強化米		740 kcal	929 kcal		
	ボークカレー						玉ねぎ	じゃがいも	ひまわり油	23.3 g	29 g		
	コーンコロッケ						とうもろこし、玉ねぎ		こめあがり米油	25 g	31.5 g		
	キャベツの香りとえ					にんじん		キャベツ、きゅうり		白いりごま	103 g	116 g	
11月	コッペパン	牛乳	～給食のパン～ パンの歴史は古く、日本には戦国時代に伝えられました。現在の学校給食用のパンは戦後アメリカから支給された小麦粉と脱脂粉乳をもとに作られたコッペパンがはじまりです。					コッペパン		602 kcal	732 kcal		
	野菜スープ				鶏肉	にんじん	玉ねぎ、白菜			21.3 g	24.9 g		
	パンネのクリーム煮				ベーコン	牛乳、生クリーム		玉ねぎ、しめじ	パンネ	バター	21.2 g	24.4 g	
	フレンチサラダ					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	80 g	100 g	
12月	ごはん	牛乳	～ピーマン～ ピーマンができたところは薬の始皇帝が中国統一をなしたとげた頃の中国南部とかがえられています。北方の兵士が長江へ進軍した際、米に慣れていないため、米をめんにして食べたのがはじまりとされています。	7月に松川中より職場体験に来てくれた生徒さんがバランスを考えながら献立を立て、一口メモを考えてくれました				地元産コシヒカリ、強化米		602 kcal	731 kcal		
	コーンスープ			ベーコン	にんじん		白菜、玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし	かたくり粉		19.4 g	22.5 g		
	ピーマン炒め			豚肉	赤ピーマン、ピーマン		玉ねぎ、干しいたけ、もやし	ピーマン	ひまわり油	19.1 g	21.5 g		
	のり酢あえ					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	84 g	108 g	

13 木	秋の味覚ごはん 	～くり～ くりはでんぶんに主成分でビタミンB1も豊富なおいしい秋の味覚です。くりは鶏や動物から中身を守るため美の中には渋皮という苦い皮があります。今日は混ぜごはんにしました。旬を楽しんでくださいね。	油揚げ		にんじん	ごぼう、干しいたけ	地元産コシヒカリ、さとう	ひまわり油、葉	645 kcal	778 kcal
	じゃがいものみそ汁		みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、ねぎ	じゃがいも		27.3 g	31.8 g
	白身魚の甘酢あんかけ		ホキ				かたくり粉、さとう	米油	17.4 g	19.4 g
	たくあん和え		かつお節				たくあん、きゅうり、キャベツ	白いりごま	92 g	116 g
	牛乳		牛乳						3.0 g	3.5 g
14 金	ごはん	～ごはん栄養バランスアップ～ ごはんの主成分は体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。ごはんは味がたんぱくなため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などバラエティーに富んだ食事をたのみましょう。					地元産コシヒカリ、強化米		592 kcal	741 kcal
	マロニースープ		鶏肉		にんじん、小松菜	たけのこ、たまねぎ、ねぎ	マロニー		27.3 g	32.3 g
	ビビンバの具 		豚肉、たまご、みそ			ぜんまい(水煮)	さとう	ひまわり油、ごま油	16 g	17.7 g
	ナムル				にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ひまわり油	80 g	106 g
	牛乳		牛乳						2.2 g	2.5 g
17 月	ごはん	～運動と食事～ 体の疲労は筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復には十分な栄養と睡眠が基本です。そして豚肉、大豆製品、ごまなどたんぱく質、ビタミンB1が多い食べ物をとりましょう。					地元産コシヒカリ、強化米		564 kcal	707 kcal
	豆腐汁		豆腐		にんじん、小松菜	白菜、たまねぎ、ねぎ	かたくり粉	ごま油	28.9 g	34 g
	鶏の照り焼き		鶏肉						11.9 g	12.7 g
	切干大根の煮物		さつま揚げ		にんじん	干しいたけ、切干大根	さとう	ひまわり油	81 g	108 g
	牛乳		牛乳						2.0 g	2.2 g

献立は都合により変更になる場合があります！

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」ととり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など


主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)


……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんを毎日必ず食べる




朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが供給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかり取る



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめにいきましょう。

★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。

★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。

【お知らせ】
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。

TEL 62-6222
FAX 62-6639



のっぺい汁

- 材料【4人分】
- だし汁 1L
 - だいこん 100g
 - さといも(水煮) 100g
 - にんじん 40g
 - しめじ 30g
 - 豚こま肉 40g
 - 酒 小さじ1
 - ねぎ 40g
 - みそ 40g

作り方

1. だいこん、さといも、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきをとりほぐす、ねぎは輪切りにする。
2. だし汁にだいこん、にんじんを入れて煮る。
3. 豚肉に酒をまぶしほぐしながら、2の汁に豚肉を入れ、しめじ、さといもも入れる。
4. 肉と野菜に火が通ったら、みそとねぎを入れてできあがり♪

