

学校給食予定献立表

食事の前には
しっかり手を洗おう!

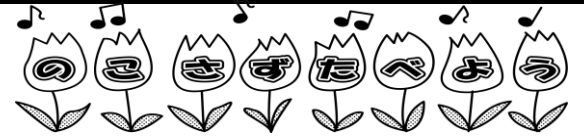


| 献立名 | 使用材料 | グラム 小4~6 年分量 | き | あか | みどり | エネルギー (カロリー) | 献立名 | 使用材料 | グラム 小4~6 年分量 | き | あか | みどり | エネルギー (カロリー) |
|---------|-----------|--------------------|---|----|-----|-----------------|---------|----------|--------------------|---|----|-----|-----------------|
| 17日(火) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 19日(木) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 572 | ぎゅうにゅう | こめ | 70 | ○ | | | 583 |
| ごはん | ぶたにく | 20 | | ○ | | 小(高) | たきこみごはん | とりにく | 20 | | ○ | | 小(高) |
| | ちくわ | 15 | | ○ | | 647 | | うすあげ | 10 | | ○ | | 629 |
| はっぼうさい | うずらたまご | 20 | | ○ | | 中・高 | わふうポトフ | にんじん | 10 | | ○ | | 中・高 |
| | たまねぎ | 40 | | ○ | | 789 | | ほししいたけ | 1 | | ○ | | |
| はるさめサラダ | はくさい | 50 | | ○ | | | こんぶと | しょうゆ | 5 | | ○ | | |
| | にんじん | 15 | | ○ | | | キャベツの | さけ | 2 | | ○ | | |
| | たけのこ | 15 | | ○ | | | あまずづけ | みりん | 3 | | ○ | | |
| | ピーマン | 10 | | ○ | | | | だしじる | | | ○ | | |
| | ほししいたけ | 1 | | ○ | | | | ベーコン | 30 | | ○ | | |
| | にんにく・しょうが | 0.3 | | ○ | | | | たまねぎ | 40 | | ○ | | |
| | あぶら | 1 | ○ | | | | | だいこん | 40 | | ○ | | |
| | しょうゆ | 3 | | ○ | | | | にんじん | 20 | | ○ | | |
| | さけ | 2 | | ○ | | | | じゃがいも | 50 | ○ | | | |
| | しお こしょう | | | ○ | | | | さやいんげん | 10 | | ○ | | |
| | とりがらスープ | | | ○ | | | | しょうゆ | 2 | | ○ | | |
| | かたくりこ | 2.5 | ○ | | | | | さけ | 2 | | ○ | | |
| | はるさめ | 10 | ○ | | | | | みりん | 2 | | ○ | | |
| | とりさきみ | 10 | | ○ | | | | だしじる | | | ○ | | |
| | きゅうり | 10 | | ○ | | | | しお こしょう | | | ○ | | |
| | にんじん | 5 | | ○ | | | | こんぶ | 10 | | ○ | | |
| | す | 4 | | ○ | | | | キャベツ | 30 | | ○ | | |
| | さとう | 2 | ○ | | | | | きゅうり | 5 | | ○ | | |
| | しょうゆ | 1 | | ○ | | | | にんじん | 5 | | ○ | | |
| | しお こしょう | | | ○ | | | | す | 6 | | ○ | | |
| | ごまあぶら | 1 | ○ | | | | | さとう | 4 | | ○ | | |
| | | | | ○ | | | | しお | | | ○ | | |
| 18日(水) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 20日(金) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | バターロール | 30 | ○ | | | 632 | ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 630 |
| バターロール | スパゲティ | 40 | ○ | | | 小(高) | おやこどんぶり | とりにく | 40 | | ○ | | 小(高) |
| | あいびきミンチ | 40 | | ○ | | 668 | | たまご | 40 | | ○ | | 685 |
| なすの | なすび | 20 | | ○ | | 中・高 | さといもと | うすあげ | 10 | | ○ | | 中・高 |
| ミート | たまねぎ | 50 | | ○ | | 826 | さやいんげんの | たまねぎ | 50 | | ○ | | 843 |
| スパゲティ | にんじん | 15 | | ○ | | | ごまみそあえ | にんじん | 10 | | ○ | | |
| | セロリ | 5 | | ○ | | | | ねぎ | 10 | | ○ | | |
| ジュリエヌ | マッシュルーム | 5 | | ○ | | | | しょうゆ | 6 | | ○ | | |
| スープ | トマトみずに | 5 | | ○ | | | | さとう | 4 | ○ | | | |
| | にんにく | 0.3 | | ○ | | | | さけ | 2 | | ○ | | |
| みかんかんづめ | オリーブオイル | 1.5 | ○ | | | | | みりん | 3 | | ○ | | |
| | ケチャップ | 15 | | ○ | | | | だしじる | | | ○ | | |
| | トマトピューレ | 5 | | ○ | | | | かたくりこ | 0.5 | ○ | | | |
| | ウスターソース | 1 | | ○ | | | | さといも | 30 | ○ | | | |
| | とりがらスープ | | | ○ | | | | さやいんげん | 20 | | ○ | | |
| | しお こしょう | | | ○ | | | | にんじん | 10 | | ○ | | |
| | ハム | 10 | | ○ | | | | みそ | 2 | | ○ | | |
| | たまねぎ | 30 | | ○ | | | | しろみそ | 2 | | ○ | | |
| | キャベツ | 30 | | ○ | | | | さとう | 2 | ○ | | | |
| | にんじん | 10 | | ○ | | | | しょうゆ | 1 | | ○ | | |
| | しろワイン | 2 | | ○ | | | | みりん | 2 | | ○ | | |
| | とりがらスープ | | | ○ | | | | ごま | 1 | ○ | | | |
| | しお こしょう | | | ○ | | | | ねりごま | 1 | ○ | | | |
| | みかんかんづめ | 35 | | ○ | | | | | | | ○ | | |

姿勢をよくして食べよう!



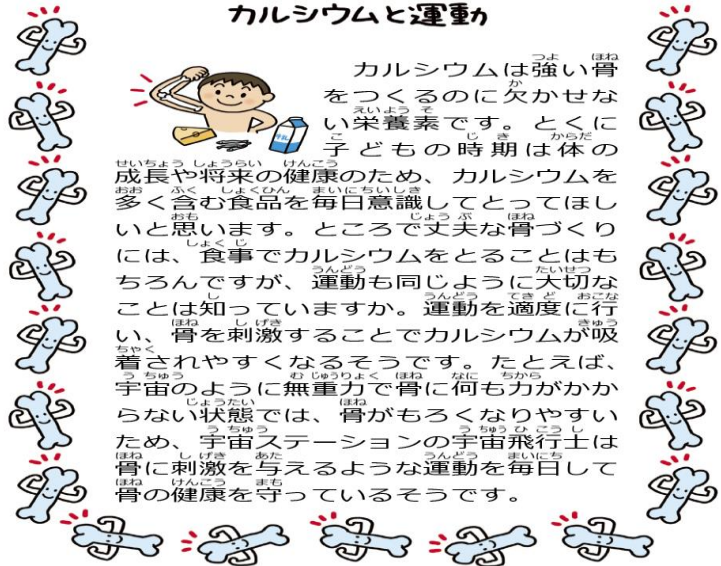
学校給食予定献立表



| 献立名 | 使用材料 | グラム 小4~6 年分量 | き | あか | みどり | エネルギー (カロリー) | 献立名 | 使用材料 | グラム 小4~6 年分量 | き | あか | みどり | エネルギー (カロリー) |
|---------|-----------|--------------------|---|----|-----|-----------------|----------|-----------|--------------------|---|----|-----|-----------------|
| 24日(火) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 26日(木) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 651 | ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 622 |
| ごはん | さば | 60 | ○ | ○ | | 小(高) | ごはん | さつまいも | 20 | ○ | | | 小(高) |
| さばのうめに | しょうが | 2 | | ○ | | 717 | かきあげ | たまねぎ | 20 | | ○ | | 696 |
| じゃがいもと | うめぼし | 5 | | ○ | | 中・高 | あつあげと | にんじん | 10 | | ○ | | 821 |
| だいこんの | ねぎ | 5 | | ○ | | 887 | かぼちゃの | ちくわ | 10 | ○ | | | |
| そばろに | こんぶ | 0.3 | | ○ | | | みそに | こむぎこ | 10 | ○ | | | |
| | しょうゆ | 4 | | ○ | | | | しお | 3 | ○ | | | |
| | さとう | 3 | ○ | | | | | ぶたにく | 10 | | ○ | | |
| | さけ・みりん | 3 | | ○ | | | | あつあげ | 40 | | ○ | | |
| | とりミンチ | 10 | | ○ | | | | かぼちゃ | 40 | | ○ | | |
| | じゃがいも | 40 | ○ | | | | | だいこん | 40 | | ○ | | |
| | だいこん | 40 | | ○ | | | | こんにやく | 20 | | ○ | | |
| | たまねぎ・はくさい | 30 | | ○ | | | | しめじ | 5 | | ○ | | |
| | にんじん | 15 | | ○ | | | | ねぎ | 5 | | ○ | | |
| | しめじ | 5 | | ○ | | | | あぶら | 0.5 | ○ | | | |
| | あぶら | 0.5 | ○ | | | | | さとう | 3 | ○ | | | |
| | さとう | 3 | | ○ | | | | しょうゆ | 5 | | ○ | | |
| | しょうゆ | 5 | | ○ | | | | さけ・みりん | 2 | | ○ | | |
| | さけ・みりん | 2 | | ○ | | | | だしじる | | | ○ | | |
| | だしじる | | | ○ | | | | かたくりこ | 2 | ○ | | | |
| | かたくりこ | 2 | ○ | | | | | | | | ○ | | |
| 25日(水) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | 27日(金) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 567 | ぎゅうにゅう | チーズパン | 50 | ○ | | | 572 |
| ごはん | きのたまあじつけの | 1.5 | ○ | ○ | | 小(高) | チーズパン | ウインナー | 30 | | ○ | | 小(高) |
| きのたま | とりにく | 50 | | ○ | | 634 | ポイルウインナー | ケチャップ | 8 | | ○ | | 630 |
| あじつけのり | しょうが | 0.3 | | ○ | | 中・高 | じゃがいもと | じゃがいも | 50 | ○ | | | 828 |
| とりのてりやき | しょうゆ | 3 | | ○ | | 769 | コーンのソテー | ホールコーン | 20 | | ○ | | |
| やさしいため | さけ・みりん | 1 | | ○ | | | トマトと | パセリ | 0.3 | | ○ | | |
| ビーフンと | キャベツ | 40 | | ○ | | | キャベツの | しお こしょう | | | ○ | | |
| もやしのスープ | ピーマン | 10 | | ○ | | | スープ | あぶら | | ○ | | | |
| | にんじん | 10 | | ○ | | | | とりにく | 10 | | ○ | | |
| | ヤングコーン | 10 | | ○ | | | | トマト | 15 | | ○ | | |
| | あぶら | 2 | ○ | | | | | キャベツ | 30 | | ○ | | |
| | しお こしょう | | | ○ | | | | たまねぎ | 30 | | ○ | | |
| | ぶたミンチ | 10 | | ○ | | | | さやいんげん | 10 | | ○ | | |
| | ビーフン | 10 | ○ | | | | | オリーブオイル | 1 | ○ | | | |
| | もやし | 20 | | ○ | | | | とりがらスープ | | | ○ | | |
| | にんじん | 5 | | ○ | | | | しろワイン | 1 | | ○ | | |
| | ねぎ | 5 | | ○ | | | | しお こしょう | | | ○ | | |
| | わかめ | 0.3 | | ○ | | | | | | | ○ | | |
| | あぶら | 0.5 | ○ | | | | | | | | ○ | | |
| | さけ | 2 | | ○ | | | | | | | ○ | | |
| | しお こしょう | | | ○ | | | | | | | ○ | | |
| | とりがらスープ | | | ○ | | | | | | | ○ | | |
| 30日(月) | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 206 | | ○ | | 小(低) |
| ぎゅうにゅう | こめ | 80 | ○ | | | 564 | ごはん | こめ | 80 | ○ | | | 564 |
| ごはん | ぶたにく | 40 | | ○ | | 小(高) | ホイコーロー | あつあげ | 30 | | ○ | | 647 |
| ホイコーロー | あつあげ | 30 | | ○ | | 792 | たまごスープ | キャベツ | 50 | | ○ | | |
| たまごスープ | キャベツ | 50 | | ○ | | | | たまねぎ | 40 | | ○ | | |
| | にんじん・ピーマン | 10 | | ○ | | | | にんじん・ピーマン | 10 | | ○ | | |
| | にんにく・しょうが | 0.3 | | ○ | | | | あぶら | 1 | ○ | | | |
| | あぶら | 1 | ○ | | | | | みそ | 4 | | ○ | | |
| | みそ | 4 | | ○ | | | | あかみそ | 2 | | ○ | | |
| | あかみそ | 2 | | ○ | | | | さとう | 1.5 | ○ | | | |
| | さとう | 1.5 | | ○ | | | | トウバンジャン | | | ○ | | |
| | トウバンジャン | | | ○ | | | | しょうゆ | 1 | | ○ | | |
| | しょうゆ | 1 | | ○ | | | | さけ | 2 | | ○ | | |
| | さけ | 2 | | ○ | | | | かたくりこ | 0.5 | ○ | | | |
| | かたくりこ | 0.5 | ○ | | | | | たまご | 20 | | ○ | | |
| | たまご | 20 | | ○ | | | | こまつな | 10 | | ○ | | |
| | こまつな | 10 | | ○ | | | | ほししいたけ | 1 | | ○ | | |
| | ほししいたけ | 1 | | ○ | | | | ねぎ | 10 | | ○ | | |
| | ねぎ | 10 | | ○ | | | | さけ | 1 | | ○ | | |
| | さけ | 1 | | ○ | | | | とりがらスープ | | | ○ | | |
| | とりがらスープ | | | ○ | | | | しお こしょう | | | ○ | | |
| | しお こしょう | | | ○ | | | | かたくりこ | 2 | ○ | | | |
| | かたくりこ | 2 | ○ | | | | | | | | ○ | | |

カルシウムと運動

カルシウムは強い骨をつくるのに欠かせない栄養素です。とくに子どもの時期は体の成長や将来の健康のため、カルシウムを多く含む食品を毎日意識してとってほしいと思います。ところで丈夫な骨づくりには、食事でカルシウムをとることはもちろんですが、運動も同じように大切なことは知っていますか。運動を適度に行い、骨を刺激することでカルシウムが吸着されやすくなるそうです。たとえば、宇宙のように無重力で骨に何も力がかけられない状態では、骨がもろくなりやすいため、宇宙ステーションの宇宙飛行士は骨に刺激を与えるような運動を毎日して骨の健康を守っているそうです。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)