



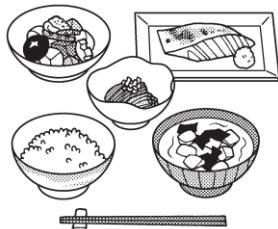
平成30年度 桑折町学校給食センター

めあて 食べ物と健康のかかわりについて知ろう
●組み合わせを考えながら食事をしよう。

日	曜日	しゅさい 主食	せうじゆ 牛乳	おかず	お知らせ	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	家庭で食 べてほしい 食品	給食が休み の幼稚園・ 学校
						体をつくるはたらき	体の調子を整える はたらき	体のエネルギーを 作るはたらき			
1	金	ひじきと大豆 の混ぜごはん	○	豆腐のナゲット (幼小2、中3) いわしのつみれ汁 小松菜のおひたし 福豆		牛乳 豆腐 いわし 大豆 油揚げ ひじき かつお節 みそ	にんじん 枝豆 白菜 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	米 さとう 里いも	627 760	海藻類	
4	月	コッパン	○	マーマレード ハンバーグ 花豆ポターージュ 海藻サラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉 海藻 白花豆	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 もやし コーン	パン 生クリーム ルウ じゃがいも	627 812	魚介類	伊達崎小 半田小
5	火	ごはん	○	とりのから揚げ (幼小2、中3) 白菜のみそ汁 かわりおひたし		牛乳 とり肉 みそ ツナ	しょうが にんにく 白菜 しめじ 大根 ねぎ もやし 小松菜 コーン	米 でん粉 油	658 805	果物類	
6	水	麦ごはん	○	納豆 キムチ肉じゃが りっちゃんサラダ ポンカン		牛乳 納豆 ぶた肉 ハム 昆布 かつお節	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん 白菜 キャベツ きゅうり コーン ポンカン	米 麦 じゃがいも さとう	675 805	きのこ類	幼稚園
7	木	ごはん	○	ポークしゅうまい (幼小2、中3) チャプスイ 大根と春雨のサラダ		牛乳 ぶた肉 えび かまぼこ	たけのこ 白菜 もやし にんじん 大根 キャベツ	米 ごま油 でん粉 春雨	571 698	緑黄色野菜	願芳小
8	金	ごはん	○	あじの塩焼き じゃがいものみそ汁 こんにゃくのきんぴら		牛乳 あじ 油揚げ とり肉 さつま揚げ みそ	ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	米 じゃがいも さとう	604 715	きのこ類	睦合小
11	月	建国記念の日									
12	火	ごはん	○	さばの塩焼き なめこ汁 おかか和え デコボン		牛乳 さば 豆腐 みそ かつお節	なめこ 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん デコボン	米	613 727	海藻類	
13	水	中華 ソフトめん	○	あんかけラーメンかけ汁 あげぎょうざ (小2、中3) ナムル	半小1年 バイキング 給食	牛乳 ぶた肉 いか	たけのこ にんじん 白菜 もやし ねぎ 小松菜	中華ソフトめん 小麦粉 油 でん粉	680 863	果物類	幼稚園
14	木	えびピラフ	○	ハートのハンバーグ 野菜スーパ ビーマンサラダ チョコプリン		牛乳 えび ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム 小松菜 キャベツ もやし	米	680 769	魚介類	
15	金	ごはん	○	あじの照り焼き 玉ねぎのみそ汁 五目豆		牛乳 あじ 豆腐 わかめ みそ 昆布 とり肉 さつまあげ	玉ねぎ 大根 枝豆 たけのこ にんじん こんにゃく	米 さとう	569 675	緑黄色野菜	
18	月	揚げパン (小) コッパン (幼中)	○	チョコクリーム (幼中) いかナゲット (幼小2、中3) アロケツチー コーンサラダ		牛乳 いか とり肉	玉ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ もやし コーン	コッパン 油 さとう マーシャルピーンズ	629 840	きのこ類	
19	火	ごはん	○	さばのみそ煮 けんちん汁 たくあんあえ		牛乳 さば 油揚げ かつお節 みそ	大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 小松菜 もやし たくあん	米 里いも	618 760	果物類	
20	水	ごはん	○	春巻き 五目スープ 野菜いため		牛乳 いか かまぼこ ぶた肉	ねぎ にんじん 白菜 たけのこ しいたけ キャベツ もやし ビーマン	米 小麦粉 でん粉 ごま油	631 717	豆類	幼稚園
21	木	麦ごはん	○	チキントマトカレー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト (いちご)		牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ツナ ヨーグルト	トマト 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも ルウ	704 818	海藻類	
22	金	青しそごはん	○	厚焼き玉子 とりごぼう汁 ブロッコリーマヨおかかあえ		牛乳 卵 とり肉 豆腐 みそ かつお節	ごぼう しめじ にんじん ねぎ ブロッコリー もやし しそ	米 さとう ノンエッグマヨネーズ	597 705	魚介類	
☆☆ 中学校1年3組のリクエストメニュー ☆☆ 1年3組さんからのコメントです。「大人気の揚げパンをいくつか、栄養面に気を付けてカロリーを低めに抑えました。」											
25	月	揚げパン (幼中) コッパン (小)	○	豆腐ハバーグ コーンポターージュ こんにゃくと海藻サラダ チョコクリーム (小) みかんゼリー		牛乳 とり肉 豆腐 海藻	コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こんにゃく きゅうり もやし キャベツ いちご	コッパン 油 さとう マーシャルピーンズ	575 776	緑黄色野菜	
26	火	ごはん	○	アジフライ パックソース とん汁 キャベツの浅漬け		牛乳 あじ ぶた肉 豆腐 みそ	白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	米 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	593 705	きのこ類	
27	水	ソフトめん	○	肉みそうどんかけ汁 信田煮 からし和え いちご (小2、中3)		牛乳 ぶた肉 油揚げ なたと みそ	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 もやし キャベツ いちご	ソフトめん さとう	650 827	魚介類	幼稚園
28	木	ごはん	○	とりの照り焼き のっぺい汁 大根サラダ		牛乳 とり肉 豆腐 ちくわ	にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう 大根 チンゲン菜 もやし	米 じゃがいも でん粉	626 740	果物類	睦合小 願芳小

※材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。 ☎581-0250

食事では、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べ、分量は「主食3」に対し、「主菜1」、「副菜2」の割合を目安にすると栄養バランスがとりやすくなります。このように主食を中心に、肉や魚などの「主菜」、野菜、海藻、豆類などの「副菜」を組み合わせる食事を「日本型食生活」といい、日本が長寿国とよばれる1つの要因とされています。世界的にも注目されている食事の方法です。



**ふくさい
副菜**

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜などのおかず

**しゅさい
主菜**

おもに体をつくるものとなる肉・魚・卵・豆腐を使った食事の中心となるおかず

くだもの

ビタミンCが豊富

**しゅじやく
主食**

おもに体を動かすエネルギーのもととなるご飯、パン、めん類など

**ふくさい
副菜
汁もの
(汁物)**

具だくさんの汁物で、副菜を効果的に摂ることで野菜が無理なくとれる。

**きゆうりゅう
牛乳**

日本人に不足しがちなカルシウムを補う

ごはん、パン、めんだけではなく、おかずや汁物と一緒にそろえて栄養バランスをアップさせよう!



今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	628(650)	764(830)
たんぱく質(g)	25.1(26)	30.0(34)
炭水化物(g)	89.4	112.4
脂質(g)	18.7(18)	21.4(23)
食塩量(g)	2.0(2.0)	2.5(2.5)