

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 金	ごはん	○					米		780 kcal
	いなだの照り焼き		ぶり			しょうが	砂糖		36.7 g
	豚肉のみそ炒め		豚肉 みそ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ	砂糖	油	22.3 g
	ひつつみ		鶏肉 油揚げ		にんじん 大根の葉	ごぼう 切干大根 ねぎ	ひつつみ粉		2.1 g
一口メモ	朝ごはんを食べて登校していますか？栄養バランスのよい朝ごはんを食べることが、夜の睡眠にも影響していることが分かってきました。日中の活動の疲れをしっかりとり、その日の朝から始まっています。できるだけ、バランスのよい朝ごはんを食べて登校しましょう。								
4 月	麦ごはん	○					米 麦		831 kcal
	鮭のカレーチーズ焼き		鮭	チーズ				ノンエッグマヨネーズ	37.5 g
	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり	砂糖	油	29.2 g
	豆腐ミートボールのスープ		豆腐ミートボール 大豆 ベーコン		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ		オリーブ油	2.5 g
一口メモ	寒いと牛乳が飲みづらくなりますが、骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさんふくまれています。できるだけ残さず飲みましょう。お家ではホットミルクにして飲むと、体も心も温まります。								
5 火	少なめごはん	○					米		803 kcal
	味噌ラーメン		豚肉 みそ		にんじん	もやし キャベツ とろろこし ねぎ	中華麺	ごま油	41.7 g
	エビシュウマイ		えび 豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉		24.0 g
	大根ナムル				ほうれんそう にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	3.5 g
一口メモ	給食でみそラーメンは人気がありますが、給食でだせる量のラーメンだけでは、エネルギーが足りないので、ごはんもつけています。お家やお店でラーメン一杯普通に食べるときには、ごはんは食べなくてもよいです。自分に必要な量を食べるようにしましょう。								
6 水	麦ごはん	○					米 麦		800 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉			たまねぎ	砂糖 小麦粉	油	28.4 g
	さつまいものコロコロサラダ		鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	22.0 g
	はと麦入りスープ		卵 ベーコン		にんじん 小松菜		はと麦 片栗粉		2.0 g
	みかんゼリー						みかんゼリー		
一口メモ	今日はさつまいものサラダです。さつまいものなかまとして、1番近い植物はどれでしょう？ ①じゃがいも ②アサガオ ③りんご 正解は② さつまいもは、ヒルガオ科というあさがおと同じなかまの植物です。								
7 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 黒砂糖	マーガリン	811 kcal
	いわしのパン粉焼き		いわし				パン粉	オリーブ油	33.1 g
	リヨネーズポテト		ベーコン		パプリカ	たまねぎ とろろこし	じゃがいも	バター	26.8 g
	豆乳クラムチャウダー		あさり 豆乳 牛乳		にんじん パセリ ブロッコリー	かぶ たまねぎ しめじ			4.1 g
一口メモ	パンといっしょに牛乳やスープを口の中に入れていませんか？口の中に水分と一緒に入っていると、食べ物がのどへ押し流されてしまうので、パンをよくかみ、飲みこんでから水分をとるようにしましょう。								
8 金	もち麦ごはん	○					米 もち麦		783 kcal
	鶏のごまみそ焼き		鶏肉 みそ				砂糖	ごま	32.6 g
	かみかみサラダ		さきいか	わかめ	にんじん	きゅうり だいこん	砂糖	ごま油	22.2 g
	根っこと茎のみそ汁		みそ 油揚げ		にんじん 大根の葉	かぶ 大根 ごぼう	じゃがいも		2.4 g
	りんごゼリー						りんごゼリー		
一口メモ	今日はかみかみ給食です。ごはんには、かみごたえのあるもちむぎを入れました。サラダには、さきいかを入れました。かめばかむほどおいしい味がします。よくかんで食べましょう。								
11 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		858 kcal
	ポークカレー		豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	28.4 g
	野菜コロッケ				にんじん	たまねぎ グリンピース とろろこし	じゃがいも パン粉	油	23.9 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	キャベツ とろろこし	砂糖	ごま	2.9 g
一口メモ	カレーばかりでなく、野菜のおかずもしっかり食べましょう。1回の食事で食べてほしい野菜の量は120g、生野菜を両手に山盛り1つ分が目安です。今日の給食にも120gの野菜を使用しています。								
12 火	麦ごはん	○					米 麦		749 kcal
	鮭の塩焼き（1・2年生）		鮭						34.1 g
	オランダ島サーモンの塩焼き（3年生）		トラウトサーモン						17.4 g
	大根と鶏肉の炒め煮		鶏肉		にんじん	大根 枝豆	砂糖	油	2.6 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	こまつな		じゃがいも	11月中の学年閉鎖に伴い、1・2年生と3年生の主菜が異なります。	
	みかん					みかん			
一口メモ	みかんは、冬を代表するくだものの1つです。すっぱいのはクエン酸です。クエン酸には疲れをとってくれるはたらきがあります。ビタミンCも豊富なので、風邪をひいたとき早く治してくれるはたらきがあります。								
13 水	ひじきごはん	○	油揚げ		にんじん	しいたけ	米 もち米	油	725 kcal
	ホッケのみりん焼き		ほっけ			しょうが			32.3 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり			17.9 g
	里芋ときのこのみそ汁		豆腐 みそ			大根 まいたけ えのきたけ ねぎ	里芋		3.2 g
一口メモ	ひじきは、骨や歯の健康に必要なカルシウム、脂肪を燃焼してエネルギーに変えるビタミンB2、成長促進に効果のあるヨウ素などをふくむ栄養豊富な食品です。								

