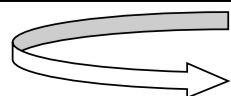


今月の食育目標：今年度の食生活を振り返ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	☒	ソフト麺					めん		724kcal 29.3g 24%	
			ミートソース	豚肉 白花豆 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ にんにく マッシュルーム	砂糖	油		
			三色ソテー	ウインナー		ほうれん草	コーン	油			
			米粉のカップケーキ	豆乳			まっちゃん	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油		
2	火	☒	お茶ごはん				煎茶	米 麦		791kcal 35.9g 23%	ひな祭り メニュー ミニトマトはJ A伊豆の国果菜 委員会様より無 償提供して頂き ました。
			鶏肉の塩から揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油		
			肉さと	豚肉		にんじん いんげん	しらたき たまねぎ	砂糖 さといも	油		
			すまし汁	花かまぼこ	わかめ	トマト(加熱済)	えのき しめじ	焼きふ			
			ミニトマト			ミニトマト					
ひなあられ		寒天			もち米 砂糖 てんぷん						
3	水	☒	麦ご飯					米 麦		826kcal 32.4g 27%	中学3年 6.7.8組なし
			さばの変わり揚げ	さば	青のり		しょうが	片栗粉	油		
			即席漬		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま		
			ほうとう	鶏肉 みそ		にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さといも ほうとう	ごま油		
			ミニ青りんごゼリー				りんご果汁(加熱済)	砂糖 粉あめ			
4	木	☒	角食パン		脱脂粉乳			パン		744kcal 33.0g 38%	中学3年なし
			黒豆きなこクリーム	きなこ	乳製品			糖類	油脂		
			白身魚のベーコン焼き	さわら ベーコン		パセリ		パン粉	油		
			みかん入りサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり みかん(加熱済)	砂糖	えごま油		
			ミックスポタージュ	豆乳		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
5	金	☒	麦ご飯					米 麦		816kcal 28.5g 30%	
			ポークカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト(加熱済)	しょうが にんにく セロリ たまねぎ りんご(加熱済)	じゃがいも	油		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
			塩ゆで枝豆				えだまめ				
			ミニトマト			ミニトマト					
8	月	☒	麦ご飯					米 麦		739kcal 29.7g 28%	
			さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖 じゃがいもでんぷん			
			野菜のごまあえ			にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	すりごま 練りごま		
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			いよかん				いよかん				
9	火	☒	麦ご飯					米 麦		726kcal 31.8g 25%	長岡幼稚園 なし
			チキンライスの具	鶏肉		トマト(加熱済)	たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル	コーンスターチ	油		
			卵焼き	卵 鶏肉	ひじき	にんじん	切干大根 みつば	砂糖	ごま油		
			野菜のカレースープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ えのき キャベツ	コーンスターチ	油		
いちご				いちご							
10	水	☒	麦ご飯					米 麦		798kcal 28.9g 23%	中学3年 6組なし
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ 干 しいたけ たまねぎ だけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	油 ごま油 ごま		
			バナナ				バナナ				



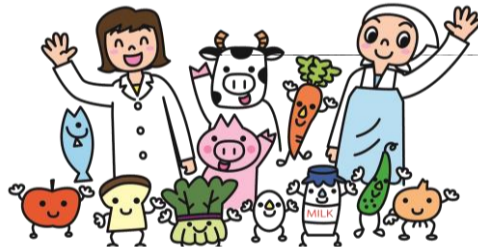
献立表は、裏面に続きます。



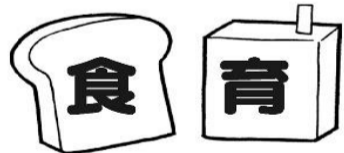
日 曜	牛 乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		17時~(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
11 木		マーガリンロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン	835kcal 32.7g 34%	14日は ホワイトデー
		大豆入り米粉シチュー	鶏肉 大豆 豆乳 ベーコン みそ 白花豆		にんじん パセリ	たまねぎ 生しいたけ	じゃがいも 米粉	油		
		野菜のカレーソテー	豚肉		にんじん	キャベツ		油脂		
		ミニサーターアンダギー	卵				小麦粉 砂糖	ココア 油		
12 金		麦ご飯					米 麦		797kcal 31.4g 28%	中学3年なし
		野菜と雑穀のふりかけ			青菜 トマトフレーク(加熱済)		煎り米 砂糖 うるちひえ コーンスターチ キヌア			
		人参ナゲット	鶏肉 おから 豆乳		にんじん	しょうが たまねぎ	パン粉 小麦粉	油		
		白菜のうま煮	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ はくさい 干しいたけ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ				
15 月		麦ご飯					米 麦		768kcal 28.4g 21%	卒業 お祝い メニュー
		ハヤシライス	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) グリーンピース	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖	油		
		マカロニサラダ	ハム まぐろ水煮		にんじん	きゅうり コーン	シエルマカロニ 砂糖	えごま油		
		さくらゼリー				さくらんぼ果汁・レモン果汁(全て加熱済)	砂糖 水あめ			
16 火		麦ご飯					米 麦		748kcal 27.3g 24%	長岡幼稚園 なし
		親子丼の具	鶏肉 さつまいも なたと 卵		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉			
		にらまんじゅう	豚肉		にら	しょうが キャベツ ながね ぎ にんにく	まんじゅうの皮	油		
		かぼちゃの素揚げ			かぼちゃ			油		
		ミニトマト			ミニトマト					
17 水		玄米入りロールパン		脱脂粉乳			パン 玄米粉		745kcal 30.1g 31%	長岡幼稚園 なし
		えびフライ	えび				パン粉 小麦粉	油		
		彩りサラダ	ハム ひよこ豆 いんげん豆	ひじき		えだまめ 青えんどう豆	砂糖	えごま油		
		コンソメ卵のスープ	ベーコン 卵			たまねぎ えのき 生しいたけ	片栗粉			
		乳酸菌飲料		ヤクルト						

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だより



昨年の6月から始まった給食も最後の月になりました。
コロナ禍でいろいろな状況が変わりましたが、食べる事は
いつでも大切にして自分の体を守ってをください。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間
どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度に
またがんばってみま
しょう!

