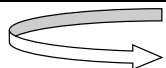


今月の食育目標：今年度の食生活を振り返ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(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	火		麦ご飯					米 麦		727kcal 34.6g 25%	
			わかめふりかけ	かつお節粉	わかめ のり			でんぷん 砂糖			
			鮭のきのこソース焼き	鮭		パセリ(加熱済)	生しいたけ エリンギ たまねぎ	パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ		
			白菜のうま煮	豚肉		にんじん	しょうが はくさい たまねぎ 干しいたけ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
			かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ	たまねぎ えのき				
			いちご				いちご				
2	水		麦ご飯					米 麦		863kcal 31.3g 27%	明日は ひな祭り
			キーマカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト(加熱済)	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		油		
			ハムカツ	プレスハム 豆乳				小麦粉 パン粉	油		
			野菜のおかかあえ	かつお節		にんじん	はくさい もやし				
			ミニトマト			ミニトマト					
			ひなあられ		寒天			もち米 砂糖 でんぷん			
3	木		りんごチップパン		脱脂粉乳		りんごチップ(加熱済)	パン		816kcal 30.5g 24%	長岡中学なし
			キャベツのポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油		
			マカロニポロネーズ	ハム		にんじん パセリ(加熱済)	たまねぎ	パン粉 シエルマカロニ	バター 油		
			ゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		ぶどうゼリー みかんゼリー 干し ぶどう(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
4	金		麦ご飯					米 麦		813kcal 28.5g 30%	長岡中学3年 なし
			まーぼー豆腐	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 だしのこ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
			海藻サラダ	ハム	わかめ	ほうれん草 にんじん		春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			パンプキンパイ		クリームチーズ	かぼちゃ		砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	バター 油 生クリーム		
7	月		麦ご飯					米 麦		764kcal 27.3g 25%	
			ガパオライス	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 青・赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ だしのこ レモン果汁(加熱済)	砂糖 かたくり粉	油		
			カップ入り卵焼き	卵		パセリ(加熱済)		砂糖			
			ナタデココフルーツ				パイン・みかん(全て加熱 済) ナタデココ	砂糖			
8	火		麦ご飯					米 麦		745kcal 28.1g 26%	長岡幼稚園 なし
			ピビンバ	豚肉 錦糸卵		にんじん ほうれん草	しょうが ぜんまい 大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま		
			ポテトシュースtring					じゃがいも	油		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン 根深ねぎ	かたくり粉	ごま		
			ミニトマト			ミニトマト					
9	水		減量縦割りロールパン		脱脂粉乳			パン		794kcal 31.8g 35%	
			シーチキンマヨネーズ	キハダまぐろ			たまねぎ	コーンスターチ	ドレッシング		
			ホワイトシチュー	ベーコン 豚肉 豆乳 みそ		にんじん パセリ(加熱済)	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁(加熱済)				
ココアスノー	卵	牛乳			砂糖 小麦粉 ココア 粉糖	油					
10	木		麦ご飯					米 麦		765kcal 32.3g 26%	
			鶏天	鶏肉 豆乳			にんにく	小麦粉 かたくり粉	油		
			納豆あえ	納豆 かつお節	のり	にんじん ほうれん草					
			おざく	油揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく 干しいたけ	さといも 砂糖			
			いちご				いちご				



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になる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1杯当り(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	金	☑	酢飯					米		808kcal 27.9g 29%	卒業・卒業 お祝い メニュー
			うなぎちらしの具	油揚げ うなぎ		にんじん いんげん	たけのこ 干しいたけ	砂糖			
			えびフライ	えび				小麦粉 パン粉	油		
			すまし汁	お魚豆腐団子	わかめ		えのき しめじ	おふ			
			ストロベリーカスタードタルト	卵	乳		いちご(加熱済)	小麦粉 砂糖	マーガリン		
14	月	☑	ソフトめん					ソフトめん		797kcal 29.7g 20%	14日は ホワイトデー
			ミートソース	豚肉 豆乳 みそ		トマト(加熱済) にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油		
			野菜ソテー	豚肉		にんじん	キャベツ		油		
			みかんソースあえ				パイン・みかん・みかんジュース・干しぶどう レモン果汁(全て加熱済) ナタデココ	砂糖 コンスターチ			
			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		
15	火	☑	麦ご飯					米 麦		760kcal 29.2g 26%	長岡中学3 年なし
			カレーピラフの具	ベーコン 鶏肉			たまねぎ ミックスベジタブル マッシュルーム	コーンスターチ	油		
			キャベツメンチ	豚肉 おから 卵 豆乳			たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	油		
			イタリアンスープ	ベーコン		にんじん トマト(加熱済)	にんにく セロリ たまねぎ	シェルマカロニ	油		
			味付けいりこ	いりこ							
16	水	☑	二つ折りパン		脱脂粉乳			パン		785kcal 31.4g 28%	長岡幼稚園 長岡中学3年 6組なし
			セルフあんパンのあん	小豆				砂糖			
			肉団子のもち米蒸し	豚肉 鶏肉 卵			しょうが 根深ねぎ	かたくり粉 もち米	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	ごま油 ごま		
			コーンスープ	卵		にんじん パセリ(加熱済)	コーン クリームコーン	かたくり粉			
			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			

※ 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。2日(水)のミニトマトはJA伊豆の国果菜委員会さんよりいただきます。

## 給食だよ!



献立作成については、いろいろな約束事があります。お盆の中におかれた食材をそれぞれの味を生かし、食べやすい工夫を重ねてきました。園児、児童、生徒にとってコロナ禍での制限がありましたが、喫食率もよくセンター職員も嬉しい限りです。管理栄養士の村上祥子さんの「食べることは生きること」を大切に夢に向かって羽ばたいてください。  
担当栄養職員：吉野由美子



## 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。

自分のできたことに○(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みんなと仲よく食 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!

