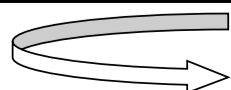


今月の食育目標： 食事のマナーについて考えよう

| 日        | 曜 | 牛乳 | 献立名           | 〈赤〉<br>おもに体をつくるもとになる食品 |        | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |                                 | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもとになる食品 |                | 1人分-(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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        | 金 |    | 麦ご飯           |                        |        |                           |                                 | 米 麦                     |                | 825kcal<br>40.0g<br>27%         | 南小<br>北小<br>なし         |
|          |   |    | ぶりの照り焼き       | ぶり                     |        |                           | しょうが                            |                         |                |                                 |                        |
|          |   |    | 五目きんぴら        | 豚肉 さつま揚げ               |        | にんじん いんげん                 | れんこん                            | 砂糖                      | ごま油            |                                 |                        |
|          |   |    | いわしのつみれ汁      | みそ いわし団子               |        | にんじん                      | ごぼう 大根<br>根深ねぎ 白菜               |                         |                |                                 |                        |
|          |   |    | ミックス福豆        | 大豆 えんどう豆               |        |                           | 寒梅粉                             | 砂糖 小麦粉<br>片栗粉 黒糖        | 油              |                                 |                        |
| 4        | 月 |    | さくらご飯         |                        |        |                           |                                 | 米 麦                     |                | 812kcal<br>28.7g<br>32%         | 私立入試<br>応援<br>メニュー     |
|          |   |    | チキンカツ         | 鶏肉 卵                   |        |                           |                                 | 小麦粉 パン粉                 | 油              |                                 |                        |
|          |   |    | チンゲン菜とコーンのソテー |                        |        | チンゲン菜                     | キャベツ コーン                        |                         | 油              |                                 |                        |
|          |   |    | 野菜スープ         | ウインナー                  |        | にんじん<br>ほうれん草             | 玉ねぎ 白菜                          |                         | 油              |                                 |                        |
| 5        | 火 |    | 麦ご飯           |                        |        |                           |                                 | 米 麦                     |                | 756kcal<br>33.7g<br>22%         | 中学なし                   |
|          |   |    | 親子煮           | 鶏肉 かまぼこ<br>卵           |        | 三つ葉 にんじん                  | しいたけ たけのこ<br>玉ねぎ                | 砂糖                      |                |                                 |                        |
|          |   |    | 大根と油揚げのみそ汁    | 油揚げ みそ                 |        | 小松菜                       | 大根                              |                         |                |                                 |                        |
|          |   |    | バナナ           |                        |        |                           | バナナ                             |                         |                |                                 |                        |
| 6        | 水 |    | 黒糖ロールパン       |                        |        |                           |                                 | パン 黒糖                   |                | 957kcal<br>33.5g<br>28%         | 中学なし                   |
|          |   |    | マカロニグラタン      | 鶏肉                     | 牛乳 チーズ | パセリ                       | マッシュルーム 玉ねぎ                     | マカロニ<br>小麦粉             | 油 バター<br>生クリーム |                                 |                        |
|          |   |    | ポテトスープ        | ウインナー                  |        | にんじん                      | 玉ねぎ                             | じゃがいも                   | 油              |                                 |                        |
|          |   |    | フルーツポンチ       |                        |        |                           | みかん パイン りんご<br>(※全て加熱済)         | 砂糖<br>白玉団子              |                |                                 |                        |
| 7        | 木 |    | 麦ご飯           |                        |        |                           |                                 | 米 麦                     |                | 840kcal<br>43.5g<br>23%         | 北小6年生<br>リクエスト<br>メニュー |
|          |   |    | 照り焼きハンバーグ     | 豚肉 豆乳                  |        |                           | 玉ねぎ                             | パン粉 砂糖<br>片栗粉           | 油              |                                 |                        |
|          |   |    | わかめのレモン和え     |                        | わかめ    | ほうれん草                     | キャベツ レモン果汁                      |                         |                |                                 |                        |
|          |   |    | みそスープ         | 豚肉 みそ                  |        |                           | にんにく しょうが たけのこ<br>きくらげ もやし 根深ねぎ |                         | 油              |                                 |                        |
| 8        | 金 |    | プリン           | 卵                      | 脱脂粉乳   |                           |                                 | 水あめ 練乳<br>砂糖            |                |                                 |                        |
|          |   |    | 麦ご飯           |                        |        |                           |                                 | 米 麦                     |                | 810kcal<br>28.8g<br>24%         |                        |
|          |   |    | マーボー豆腐        | 豚肉 みそ 豆腐               |        |                           | しょうが しいたけ 玉ねぎ<br>たけのこ 葉ねぎ       | 砂糖 片栗粉                  | 油 ごま油          |                                 |                        |
|          |   |    | じゃがいものきんぴら    |                        |        | にんじん いんげん                 | こんにゃく                           | じゃがいも<br>砂糖             | ごま油            |                                 |                        |
| みかん      |   |    |               | みかん                    |        |                           |                                 |                         |                |                                 |                        |
| 11       | 月 |    | <b>建国記念の日</b> |                        |        |                           |                                 |                         |                |                                 |                        |
| 12       | 火 |    | 麦ご飯           |                        |        |                           |                                 | 米 麦                     |                | 861kcal<br>34.0g<br>28%         |                        |
|          |   |    | いわしのかば焼き      | いわし                    |        |                           | しょうが                            | 小麦粉 片栗粉<br>砂糖           | 油              |                                 |                        |
|          |   |    | シルバーサラダ       | ハム                     |        | にんじん                      | キャベツ きゅうり                       | 春雨                      | マヨネーズ          |                                 |                        |
|          |   |    | 国清汁           | 油揚げ みそ 豆腐              |        | にんじん                      | ごぼう 大根 しいたけ                     | 里芋                      | ごま油            |                                 |                        |
| 13       | 水 |    | 麦ご飯           |                        |        |                           |                                 | 米 麦                     |                | 810kcal<br>34.7g<br>24%         | パースデー<br>給食            |
|          |   |    | 鶏肉のピリ辛焼き      | 鶏肉 みそ                  |        |                           | にんにく                            |                         | ごま油            |                                 |                        |
|          |   |    | 野菜のナムル        | ハム                     |        | にんじん 小松菜                  | きゅうり キャベツ                       |                         | ごま             |                                 |                        |
|          |   |    | トックスープ        | 豚肉                     |        | ほうれん草                     | しょうが 大根<br>えのき                  | トック                     | 油 ごま油          |                                 |                        |
| 14       | 木 |    | ガトーショコラ       | 豆乳                     |        |                           | ココアパウダー                         | 砂糖 米粉                   | 油              |                                 |                        |
|          |   |    | 黒糖ロールパン       |                        |        |                           |                                 | パン 黒糖                   |                | 792kcal<br>39.5g<br>29%         | 幼稚園なし                  |
|          |   |    | タンドリーチキン      | 鶏肉                     |        |                           | 玉ねぎ にんにく<br>しょうが                |                         | 油              |                                 |                        |
|          |   |    | ビーンズサラダ       | ツナ<br>ミックスビーンズ         |        | にんじん                      | れんこん 枝豆<br>レモン果汁                | 砂糖                      |                |                                 |                        |
| コーンポタージュ |   | 牛乳 |               | 玉ねぎ コーン缶               | 米 砂糖   | バター                       |                                 |                         |                |                                 |                        |



献立表は、裏面に続きます。



| 日          | 曜       | 牛乳  | 献立名             | 〈赤〉<br>おもに体をつくるものとなる食品       |               | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるものとなる食品 |                       | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもととなる食品        |                | 1人1日-(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>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             |                                  |               |
| 15         | 金       |     | 麦ご飯             |                              |               |                           |                       | 米 麦                            |                | 857kcal<br>35.1g<br>22%          |               |
|            |         |     | さばのみそ煮          | さば みそ                        |               |                           | しょうが                  | 砂糖                             |                |                                  |               |
|            |         |     | こんにゃくのおかか煮      | かつお節                         |               | にんじん いんげん                 | こんにゃく たけのこ            | 砂糖                             | 油              |                                  |               |
|            |         |     | 白玉団子のすまし汁       | 鶏肉                           |               | ほうれん草                     | しめじ 大根                | もち                             |                |                                  |               |
| 18         | 月       |     | 麦ご飯             |                              |               |                           |                       | 米 麦                            |                | 805kcal<br>31.1g<br>28%          |               |
|            |         |     | 家常豆腐(じゃーじゃんどうふ) | 豚肉 生揚げ<br>みそ                 |               | にんじん                      | しょうが たけのこ<br>キャベツ     | 砂糖 片栗粉                         | 油 ごま油          |                                  |               |
|            |         |     | しゅうまい           | 豚肉 鶏肉<br>たらすり身 大豆粉           |               |                           | 玉ねぎ                   | 片栗粉 砂糖<br>小麦粉                  |                |                                  |               |
| 春雨スープ      | ベーコン    |     | チンゲン菜           | 玉ねぎ 白菜                       | 春雨            |                           |                       |                                |                |                                  |               |
| 19         | 火       |     | 麦ご飯             |                              |               |                           |                       | 米 麦                            |                | 791kcal<br>30.7g<br>24%          |               |
|            |         |     | チキンカレー          | 鶏肉                           |               | にんじん                      | しょうが にんにく<br>玉ねぎ      | じゃがいも                          | 油 カレールウ        |                                  |               |
|            |         |     | ツナサラダ           | ツナ                           |               | 小松菜                       | キャベツ コーン              | 砂糖                             | 油              |                                  |               |
| オレンジ       |         |     |                 | オレンジ                         |               |                           |                       |                                |                |                                  |               |
| 20         | 水       |     | 食パン             |                              |               |                           |                       | パン                             |                | 730kcal<br>32.4g<br>33%          | 幼稚園なし         |
|            |         |     | いちごジャム          |                              |               |                           | いちご(※加熱済)             | 砂糖                             |                |                                  |               |
|            |         |     | 白身魚の香味フライ       | ホキ                           |               | パセリ                       |                       | 小麦粉 パン粉                        | 油              |                                  |               |
|            |         |     | コールスローサラダ       | ハム                           |               |                           | キャベツ きゅうり             | 砂糖                             | マヨネーズ          |                                  |               |
| きのこの豆乳スープ  | ベーコン 豆乳 |     | にんじん パセリ        | 玉ねぎ エリンギ コーン<br>マッシュルーム しいたけ | 米粉            | 油                         |                       |                                |                |                                  |               |
| 21         | 木       |     | 麦ご飯             |                              |               |                           |                       | 米 麦                            |                | 747kcal<br>33.7g<br>30%          | 北小なし          |
|            |         |     | 焼き肉             | 豚肉 みそ                        |               | 赤パプリカ                     | にんにく しょうが<br>玉ねぎ      | 砂糖 片栗粉                         | 油 ごま油          |                                  |               |
|            |         |     | チーズロール          |                              | チーズ           |                           |                       | ワントンの皮<br>小麦粉                  | 油              |                                  |               |
| 卵とコーンのスープ  | 卵       |     | チンゲン菜           | 玉ねぎ コーン缶                     | 片栗粉           |                           |                       |                                |                |                                  |               |
| 22         | 金       |     | わかめご飯           |                              | 炊き込みわかめ       |                           |                       | 米 麦                            |                | 800kcal<br>30.5g<br>21%          | 富士山の日<br>メニュー |
|            |         |     | 富士山コロケ          | 豚肉 鶏肉                        |               |                           | 玉ねぎ                   | じゃがいも 砂糖<br>水あめ 片栗粉<br>パン粉 小麦粉 | 油              |                                  |               |
|            |         |     | 鶏肉と大根の煮物        | 鶏肉                           |               | にんじん                      | こんにゃく 大根<br>たけのこ 枝豆   | 砂糖                             | 油              |                                  |               |
|            |         |     | キャベツとおろのみそ汁     | おろ みそ                        |               |                           | キャベツ えのき<br>根深ねぎ      |                                |                |                                  |               |
| 富士山ゼリー     |         |     |                 |                              | 粉あめ<br>グラニュー糖 |                           |                       |                                |                |                                  |               |
| 25         | 月       |     | さくらご飯           |                              |               |                           |                       | 米 麦                            |                | 812kcal<br>30.7g<br>28%          |               |
|            |         |     | 鶏肉の唐揚げ          | 鶏肉                           |               |                           | にんにく しょうが             | 小麦粉 片栗粉                        | 油              |                                  |               |
|            |         |     | キャベツのごま酢和え      |                              |               | 小松菜                       | キャベツ もやし              | 砂糖                             | ごま             |                                  |               |
|            |         |     | 玉ねぎとえのきのみそ汁     | みそ                           |               |                           | 玉ねぎ えのき<br>根深ねぎ       |                                |                |                                  |               |
| オレンジ       |         |     |                 | オレンジ                         |               |                           |                       |                                |                |                                  |               |
| 26         | 火       |     | 麦ご飯             |                              |               |                           |                       | 米 麦                            |                | 728kcal<br>34.7g<br>24%          |               |
|            |         |     | さわらの幽庵焼き        | さわら                          |               |                           | ゆず(※加熱済)              | 砂糖 片栗粉                         |                |                                  |               |
|            |         |     | 春雨の炒め物          | 豚肉                           |               | にんじん 青ピーマン                | 玉ねぎ たけのこ              | 春雨 砂糖                          | ごま油 油          |                                  |               |
| かき玉汁       | 豆腐 卵    |     |                 | 玉ねぎ 根深ねぎ                     | 片栗粉           |                           |                       |                                |                |                                  |               |
| 27         | 水       |     | 麦ご飯             |                              |               |                           |                       | 米 麦                            |                | 700kcal<br>29.5g<br>24%          |               |
|            |         |     | たけのこバーグ         | 豚肉                           |               |                           | エリンギ たけのこ<br>しょうが 葉ねぎ | 片栗粉 砂糖                         |                |                                  |               |
|            |         |     | 梅肉和え            | かつお節                         |               | 小松菜 にんじん                  | キャベツ きゅうり<br>梅ペースト    |                                |                |                                  |               |
| 白菜とわかめのみそ汁 | みそ      | わかめ |                 | 白菜 えのき<br>根深ねぎ               |               |                           |                       |                                |                |                                  |               |
| 28         | 木       |     | 玄米パン            |                              |               |                           |                       | パン 玄米チップ                       |                | 713kcal<br>31.3g<br>29%          | 南小なし          |
|            |         |     | ホワイトシチュー        | 鶏肉                           | 牛乳            | にんじん<br>ブロッコリー            | 玉ねぎ エリンギ<br>マッシュルーム   | じゃがいも<br>小麦粉                   | 油 バター<br>生クリーム |                                  |               |
|            |         |     | 海藻サラダ           |                              | わかめ<br>海藻ミックス | 小松菜                       | キャベツ                  | 砂糖                             | ごま油            |                                  |               |
| みかん        |         |     |                 | みかん                          |               |                           |                       |                                |                |                                  |               |

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。  
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに係る食品については、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。

担当: 栄養教諭 高木由美子