

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|---------------|----|--------------------------|-----------------------------|---|-------------------------------|
| 3月 | しょうゆラーメン | | 豚肉 | 中華めん, 油, ごま | にんにく, しょうが, にんじん, もやし, チンゲン菜, コーン缶, ねぎ | 748 kcal |
| | たこ焼きポテト | ○ | 白いんげん豆, たこ, 粉かつお, 青のり | じゃがいも, でんぷん, 油, ノンエッグマヨネーズ | 万能ねぎ, 紅しょうが | 31.4 g |
| | すもも | | | | すもも | 20.9 g |
| 4月 | ぶどうパン | | | ぶどうパン | | 726 kcal |
| | タンドリーチキン | ○ | 鶏肉, ヨーグルト | | にんにく, しょうが | 32.4 g |
| | かぼちゃのマセドアンサラダ | | | 油 | かぼちゃ, きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ, パセリ | 32.6 g |
| 5月 | BLTスープ | | ベーコン, たまご | 砂糖, でんぷん | 玉ねぎ, トマト缶, トマト, レタス | 3.2 g |
| | ご飯 | | | 米, 麦 | | 743 kcal |
| | さばの照り焼き | ○ | さば | 砂糖, でんぷん | しょうが | 35.5 g |
| 6月 | 野菜のポン酢和え | | | 砂糖 | きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, レモン汁 | 22.8 g |
| | 白玉団子汁 | | 鶏肉, 油揚げ, 豆腐 | 白玉粉 | にんじん, はくさい, ぶなしめじ, 小松菜 | 2.5 g |
| | ひじきチャーハン | ○ | 豚肉, ひじき, たまご | 米, 麦, 油, ごま | にんにく, ねぎ, にんじん, ピーマン | 759 kcal |
| 7月 | 春巻き | | 豚肉 | 油, 春巻きの皮, 春雨, 砂糖, でんぷん, 薄力粉 | にんにく, しょうが, たけのこ, 干しいたけ, なら | 28.9 g |
| | 五目スープ | ○ | 鶏肉, 豆腐 | 油 | にんじん, 小松菜, ねぎ | 28.8 g |
| | 七夕ちらし寿司 | | 鶏肉, 油揚げ, たまご, あなご, のり | 米, 麦, 砂糖, 油 | にんじん, ごぼう, れんこん, かんぴょう, 干しいたけ, さやえんどう | 2.7 g |
| 10月 | そうめん汁 | ○ | 鶏肉 | 生ふ, そうめん | にんじん, 大根, オクラ, 小松菜 | 751 kcal |
| | つぶつぶオレンジゼリー | | 寒天 | 砂糖 | オレンジジュース, みかん缶 | 33.5 g |
| | | | | | | 21.2 g |
| 11月 | ガバオライス | ○ | 鶏肉, 大豆 | 米, 麦, 油, 砂糖 | にんにく, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, バジル | 3.0 g |
| | 豚肉と空心菜の炒め物 | | 豚肉 | 油, でんぷん | にんにく, にんじん, もやし, ようさい | 753 kcal |
| | フォースープ | | 鶏肉 | 油 | にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, もやし, しょうが, チンゲン菜 | 33.3 g |
| 12月 | 枝豆ご飯 | | | 米, 麦 | えだまめ | 21.7 g |
| | 豚肉とじゃがいものみそ煮 | ○ | 豚肉, 赤みそ, うずら卵 | 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖 | ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん | 2.8 g |
| | もやしとじゃこの和え物 | | わかめ, ちりめんじゃこ | 油, 砂糖 | もやし, きゅうり, にんじん | 737 kcal |
| 1月 | スパゲッティミートソース | | 豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ | スパゲッティ, 油, 薄力粉, 砂糖 | にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマン | 30.2 g |
| | ツナサラダ | ○ | ツナ | 油, 砂糖 | レモン汁, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ | 20.4 g |
| | ずいか | | | | ずいか | 3.2 g |
| 2月 | 大豆入り五目ご飯 | | 鶏肉, 大豆, 油揚げ | 米, 油, 砂糖 | ごぼう, にんじん, 干しいたけ | 755 kcal |
| | ししゃもの2色フリッター | ○ | からふとししゃも, 粉チーズ, たまご, 青のり | 薄力粉, 油 | | 30.4 g |
| | みそ汁 | | 生揚げ, 赤みそ, 白みそ | | キャベツ, 大根, えのきたけ, 小松菜, ねぎ | 24.1 g |
| 3月 | セサミトースト | | | 食パン, パター, はちみつ, ごま | | 2.4 g |
| | 鶏肉と豆のトマト煮 | ○ | 鶏肉, 白いんげん豆 | 油, 薄力粉, じゃがいも | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶 | 748 kcal |
| | カリカリクルトンサラダ | | 高野豆腐 | 油, 砂糖 | きゅうり, にんじん, キャベツ, しょうが | 32.4 g |
| 4月 | ご飯 | | | 米, 麦 | | 30.7 g |
| | 鮭のみそチーズ焼き | ○ | しろさけ, 白みそ, チーズ | 砂糖 | | 2.8 g |
| | 切り干し大根の含め煮 | | 油揚げ, 大豆 | 油, 糸こんにゃく, 砂糖 | 切干大根, にんじん, さやいんげん | 741 kcal |
| 5月 | けんちん汁 | | 鶏肉, 豆腐 | 油, こんにゃく | ごぼう, にんじん, 大根, 小松菜 | 41.9 g |
| | コーヒー牛乳 | × | コーヒー牛乳 | | | 22.1 g |
| | 夏野菜のカレーライス | | 豚肉 | 米, 麦, 油, 薄力粉, はちみつ | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 赤ピーマン, ズッキーニ, かぼちゃ, なす | 2.5 g |
| 6月 | チーズ入りサラダ | | サラダチーズ | 油 | キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ | 867 kcal |
| | ブルーベリーヨーグルト | | ヨーグルト | 砂糖, コーンスターチ | ブルーベリー, レモン汁 | 26.8 g |

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

| 学校給食摂取基準 | 今月の栄養価平均 |
|----------|----------|
| 830 kcal | 755 kcal |
| 31.1 g | 32.2 g |
| 23.1 g | 25.6 g |
| 2.5 g | 2.8 g |

★水分補給について、自分の生活を振り返りながら以下の質問に答えてみましょう。当てはまるものを○で囲んでください。

Q1 あなたは、どんなときに水分をとりますか？ (いくつでも)



朝起きたとき



夜寝る前



食事のとき



のどがかわいたとき



お風呂に入る前後



運動する前後



決まっていない

その他

Q2 おうちでよく飲む飲み物はどれですか？



水



お茶



牛乳



ジュース



炭酸飲料




スポーツドリンク

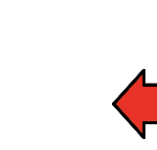
決まっていない

その他


Q3 運動するときは、どのタイミングで水分をとっていますか？ (いくつでも)




運動する前



運動中



運動後



のどがかわいたとき

○水分補給のポイントは、給食だよりを読んでください。