



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	1食分 (kcal)	たんぱく しつ(g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	月	サブライズ ガーリックマヨチキン もやしのサラダ(ドレッシング) トマトスープ	○ 牛乳 とりにく かつお ウインナー	にんにく もやし にんじん きゅうり ゆず たまねぎ トマト マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	600	22.9	18.9	1.8	
2	火	むぎごはん いかのチリソース ツナソテー とうふのみそしる	○ 牛乳 いか ツナ とうふ みそ にぼしこ	ながねぎ キャベツ えのき だいこん にんじん ほうれんそう いんげん にんにく しょうが トマト	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	614	26.9	18.1	2.3	
3	水	こくとうパン オムレツデミグラスソース グリーンサラダ(ドレッシング) パンネのスープ やきプリンタルト	○ 牛乳 たまご かまぼこ	マッシュルーム トマト たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり フロッコリー にんじん	パン こくとう じゃがいも こむぎこ こめこ マカロニ さとう タルト	692	21.3	25.4	3.2	
4	木	ごはん あじフライ ごまあえ ごもくまめ	○ 牛乳 あじ とりにく だいず さつまあげ	ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	681	27.8	19.6	2.1	
5	金	むぎごはん <たなぼたこんだて> ほしがたハンバーグたまねぎソース こんにゃくソテー すましじる たなぼたゼリー	○ 牛乳 とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ なると にぼしこ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう でんぶん ぶ あぶら ごまあぶら ゼリー	655	25.2	16.4	1.9	
8	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきとツナのサラダ けんちんじる	○ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ ツナ ひじき みそ にぼしこ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが たけのこ こんにゃく	こめ さといも さとう あぶら	679	28.7	25.8	2.7	
9	火	むぎごはん チーズはんぺんフライ ジャがマヨソテー ベーコンたまごスープ	○ 牛乳 チーズ はんぺん たまご とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ にんじん えのき パセリ	こめ むぎ ごま でんぶん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	720	23.8	23.6	2.4	
10	水	ひやしちゅうか てつわんシューマイ あおのりポテト れいとうパン	○ 牛乳 とりにく たまご くらげ ぶたにく あおのり	きゅうり もやし たまねぎ コーン パイン	ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも	645	23.9	18.3	4.0	
11	木	ごはん いわしなばんづけ うめおかかあえ なすのみそしる ヨーグルト	○ 牛乳 ヨーグルト いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ にぼしこ	たまねぎ にんじん なす こまつな キャベツ うめ ピーマン ながねぎ しめじ	こめ でんぶん さとう あぶら	644	27.0	19.0	2.0	
12	金	なつやさいカレーライス とうふナゲット コールスローサラダ	○ 牛乳 ぶたにく とうふ	パプリカ なす たまねぎ いんげん かぼちゃ にんにく フロッコリー キャベツ コーン	こめ むぎ こむぎこ あぶら	733	20.8	26.9	2.1	
16	火	むぎごはん とりにくのからあげ にらたまいため なまあげのみそしる	○ 牛乳 とりにく ツナ たまご なまあげ みそ にぼしこ	しょうが たけのこ もやし にら にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら ごまあぶら	682	30.5	22.7	2.4	
17	水	あまなっとうパン かぼちゃグラタン はなやさいサラダ(ドレッシング) ABCスープ セノビーゼリー	○ 牛乳 あまなっとう ベーコン	かぼちゃ フロッコリー カリフラワー にんじん コーン たまねぎ パセリ	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ あぶら ゼリー	772	20.3	29.0	2.4	
18	木	ごはん はるまき マーボーなす フルーツあんじん	○ 牛乳 ぶたにく とりにく みそ	なす にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン りんご もも レモン	こめ こむぎこ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう あんにんどうふ	723	18.2	20.1	1.5	

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	679	24.4	21.7	2.3
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未滿

見直そう!
間食の
とり方



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



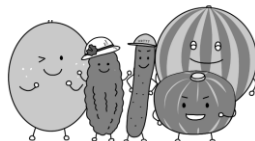
時間を決めて
食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

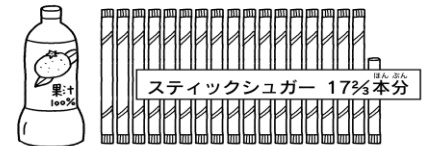
地産地消

米: 南郷・成東地区
もやし: 大網白里市
長ねぎ: 成東地区
にら: 蓮沼地区
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。

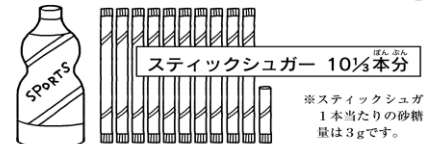


チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

