

【今月の目標】
よくんで食べよう



日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・木豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		567
	にくだんごのすぶたふう	にくだんご		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん		
	かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	ビーフスープ	とりにく		ねぎ にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん ビーフン		
2 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		656
	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
	こうやどうふのたまごどじに	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		
	やさいのこうものあえ				たくあん もやし キャベツ きゅうり			
5 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		618
	★たこのからあげ	たこ				さとう でんぶん こめこ	あぶら	
	なまあげのうまに	なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		
	きゅうりのうめのかあえ				キャベツ きゅうり うめ			
6 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		649
	★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とうふ とりにく			たまねぎ	さとう		
	カレーなんばん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぶん		
	たまごいりごぼうのかみかみサラダ	たまご			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	
7 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん		
	きりぼしだいこんのごますあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん		
8 木	きなこあげパン	きなこ				こがたロールパン さとう	あぶら	595
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら	
	ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら	
	★とうふスナック	とうふ				こむぎこ さとう		
9 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		596
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	たまねぎとじゃがいものみそじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
12 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		604
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
	かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん		
13 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		637
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
	はっぼうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ	でんぶん		
14 水	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		603
	ウインナーのケチャップソースに	ウインナー		トマト	エリンギ たまねぎ	さとう		
	やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		
15 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ	
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう		
	オレンジ				オレンジ			
16 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		661
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ さとう 団つぶん		
	マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいたい		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン			

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
19 月	「愛知を食べる学校給食の日」 ごはん 牛乳 ★めひかりフライのなんぼんソースかけ (小2こ・中3こ)		ぎゅうにゅう			ごはん		620
	めひかり			ねぎ	ねぎ	パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	792
	ささみともやしのあえもの	とりにく		こまつな	もやし	さとう		
	みなみちたのつみれだんごじる	つみれだんご とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん しょうが えのきたけ	でんぶん		
	★がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう		
20 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		636
	ミートソースかけ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん		757
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	れいとうみかん				みかん			
21 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		619
	★てりやきハンバーグ	ぎゅうにく とりにく なたにく			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ		748
	チンゲンサイのおかかあえ	はなかつお		チンゲンサイ	もやし コーン	さとう		
	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
22 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	★アジフライのレモンソースかけ	アジ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	751
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
	たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまふ		
23 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		593
	ピビンバ(にくたまごそばろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		754
	ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ ほくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
★ピーチゼリー					もも	さとう		
26 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		593
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう		743
	ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	じゃがいも		
27 火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		624
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		764
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	★ふくじんづけ				だいこん うり	さとう		
28 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		606
	★ぎょうぎのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう		760
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん		
29 木	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		596
	★フランクフルトのケチャップソースかけ	ぶたにく				でんぶん さとう		807
	シーフードサラダ	えび いか			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	ごぼうのクリームスープ	とりにく とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター	
30 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		632
	ユーリンチー	とりにく		ねぎ	にんにく しょうが ねぎ	でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	813
	ビーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	
	たまごトマトのスープ	たまご ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	でんぶん		

歯と口の健康週間 4日～10日

歯は、主にカルシウムによって作られています。この期間の給食では、カルシウムを多く含む食材を使った料理や、噛みごたえのある料理が登場します。

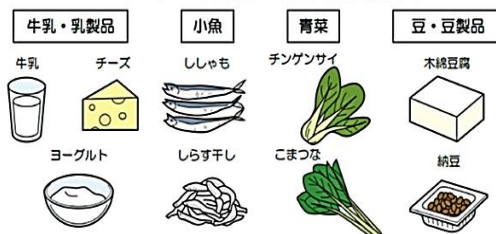
カルシウムの働きを知ろう

カルシウムは、骨や歯のもとになるだけでなく、筋肉の収縮（例えば心臓を動かすこと）や、ホルモンを分泌して体の調子を整える等、私たちが生きていくうえで大切な働きをしています。

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

カルシウムを多く含む食品は？



給食予定回数 22回

丈夫な骨や歯をつくるために

栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、適度な運動をして、十分な睡眠をとることが大切です。

成長期こそ、骨や歯にしっかりカルシウムを蓄えて、骨骨（コソコソ）貯金をしていきましょう。



食事 + 運動 + 睡眠

エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830