

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	
		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
1 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		708
	わふうじるかけ	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ ほうきい ねぎ	さとう でんぷん		
	こまつなともやしのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	もやし	さとう		
	まっちゃんきなこあげパン	きなこ				ミルクロールパン さとう あぶら		
愛知県産の抹茶をきな粉と一緒にまぶしてあります。								
2 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		593
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ					マヨネーズ	
	キャベツのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
3 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		609
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		
	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		774	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ ほうきい たまねぎ しいたけ ねぎ	ワンタン		
4 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		686
	★たこのからあげ	たこ				でんぷん	あぶら	
	こうやどうふのたまごとじ	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう でんぷん		
	きりぼしだいこんのすのもの	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	
かみごたえがあります。よくかんで食べましょう。								
7 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		634
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし		807	
	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			
8 火	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		680
	フランクフルトのケチャップソースかけ	フランクフルト				さとう でんぷん		
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
	アスパラガスのクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス にんじん	たまねぎ エリンギ コーン	こむぎこ	バター	
旬の食材です！								
9 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		592
	★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とうふ とりにく			たまねぎ			
	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			
10 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		620
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	さとう でんぷん こむぎこ		
	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	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		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぷん		
11 金	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		684
	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		
	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		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
14 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		585
	★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
	キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ もやし		748	
	みだくさんじる	とりにく なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ こんにやく			
15 火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		652
	たまししょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ	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	
16 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622
	さわらのてりやき	さわら			しょうが	さとう でんぷん		
	ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぷん	800	

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
17 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		632
	★やきぎょうざ(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 でんぷん		
	マーボナス	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが なす たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	もやしのナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
「愛知を食べる学校給食の日」 18 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		645
	めひかりフライのなんぼんソースかけ(小2こ・中3こ)	めひかり		ねぎ	ねぎ	こむぎこ さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	
	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		
	わかめとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
	★がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう		
21 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		624
	★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ			
	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 でんぷん		
	きゅうりのうめのかあえ				きゅうり キャベツ うめ			
22 火	カレービラフ	とりにく		あおピーマン	たまねぎ エリンギ しめじ えだまめ	アルファかまい	オリーブあぶら	628
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ウィンナーいりポトフ	ウィンナー だいず		にんじん	だいこん コーン	じゃがいも		
	フルーツしらたま				もも バイナップル レモンかじゅう	しらたまだんご さとう		
23 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		623
	にくだんごのすぶた	ミートボール		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
	ピリカラスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ ねぎ キムチ	でんぷん	ごまあぶら	
24 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		659
	★けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく とりにく みそ		にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
	ちくさあえ	こうやどうふ ハム		にんじん こまつな	キャベツ	さとう		
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
25 金	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		671
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ	バター	
	★うずらたまごいりスコッチエッグ	うずらたまご ぶたにく			たまねぎ	さとう		
	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	
28 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		640
	★キャベツメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにゅう			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら	
	しらすぼしときゅうりのすのもの		しらすぼし	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	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	でんぷん		
29 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	れいとうみかん				みかん			
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	でんぷん			
30 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		629
	ユーリンチー	とりにく		ねぎ	にんにく しょうが ねぎ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
	ビーフンいりやさいいため	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	
	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 ねぎ しいたけ ほうさい	でんぷん		

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。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

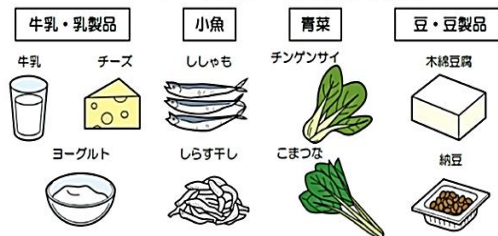
カルシウムは、骨や歯のもとになるだけでなく、筋肉の収縮(例えば心臓を動かすこと)や、ホルモンを分泌して体の調子を整える等、私たちが生きていくうえで大切な働きをしています。

※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。

給食予定回数 22回

カルシウムを多く含む食品は？



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