

新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。新しい環境にもそろそろなじみ、緊張がとれて疲れの出やすい時期です。早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べながら登校する習慣をつけましょう。



健やかな成長のために・・・

毎月配布される献立表には、使用している食品を栄養的な働きにより、3つのグループに分けてあります。1つの食品だけを食べるのではなく、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

赤色の食品



血や肉、骨をつくる食品

(肉・魚・大豆・大豆製品・小魚・海苔・牛乳・乳製品など)

主に、たんぱく質やカルシウムなどのミネラルを多く含む食品です。成長期は、筋肉や骨が成長し、血液の量も増える時期です。

健やかな体づくりに欠かせない食品ですね。

牛乳はカルシウムの大切な供給源です。家庭でもコップ1杯の牛乳を飲む習慣がつくとよいですね。

乳製品や小魚、大豆などにも多く含まれているので、普段の食事に取り入れたいですね。



特に炭水化物は脳の唯一のエネルギー源になります。

脳のやる気スイッチをオンにしてくれる食べ物なので、朝ごはんを、しっかり食べたいですね。



黄色の食品



熱や力のもとになる食品

(ごはん・パン・いも・砂糖・油など)

主に、炭水化物や脂質を多く含む食品です。

体温を保ち、体や脳を活発に動かすためのエネルギーになります。

給食では成長に合わせて学年に応じた量が提供されています。

緑色の食品



体の調子を整える食品

(野菜・くだもの・きのこなど)

主にビタミンや食物繊維を多く含む食品です。病気から体を守るなど、体の調子をよくするために大切です。

給食では不足しがちなビタミンや食物繊維がとれるよう、多種類の野菜をたくさん使った献立が作られています。

ビタミンは他の栄養素の働きを助けます。野菜やくだものは、旬を迎えると栄養量が多くなるので、旬を意識して食べるとよいですね。



バランスのとれた食事づくりのヒントに

これさえ食べていれば、健康になれる！という食品はありません。大切なのは、いろいろな食品を組み合わせる食べることです。学校の給食は、三色食品群（六つの基礎食品）がそろそろように献立が作られています。給食が家庭での食事づくりに少しでも役立てば幸いです。



日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる				熱や力になる		脂質
								1群	2群	3群	4群		5群	6群	行事食等	
2	月	すしごはん	牛乳	三食どんぶり 春キャベツの昆布あえ 豆腐と小松菜のみそ汁 青梅ゼリー			さば 鶏卵 鶏ごし豆腐 うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	えのきだけ たまねぎ	米 さとう 青梅ゼリー	サラダ油	700 26 23	Kcal g g	
3	火	憲法記念日														
4	水	みどりの日														
5	木	こどもの日														
6	金	麦ごはん	牛乳	豚キム子風炒め 春雨とあさりのスープ オレンジ			豚肉 鶏肉 大豆ミート あさり	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ	キャベツ 干しいたけ もやし オレンジ	米 小麦 さとう 片栗粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	644 25 18	Kcal g g	
9	月	ピタパン	牛乳	照り焼きキン 春キャベツとたまごのサラダ 大豆のミネストローネ			鶏肉 卵スプレッド 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト(缶)	キャベツ きゅうり にんにく セロリ	たまねぎ	ピタパン 片栗粉 水あめ じゃがいも	大豆油 マヨネーズ オリーブ油	704 30 30	Kcal g g	
10	火	白ごはん	牛乳	魚のエスカパッシュ ジャーマンポテト みそ汁			ホキ ベーコン うすあげ 大豆ペースト	牛乳 チーズ	青ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ		米 小麦粉 片栗粉 さとう じゃがいも	大豆油 バター サラダ油	643 26 18	Kcal g g	
11	水	五目チャーハン	牛乳	パンパンジーサラダ 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト			ロースハム 厚焼き卵 チキンフレーク 鶏ごし豆腐	豚肉 牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり りょくとうもやし		米 小麦 さとう	サラダ油 ごま油	642 26 19	Kcal g g	
12	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ ゆかりあえ 新じゃがいものそぼろ煮			牛肉 豚肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん ゆかり粉 さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ		米 パン粉 片栗粉 じゃがいも	ごま 大豆油	671 24 18	Kcal g g	
13	金	麦ごはん(減)	牛乳	ちくわチーズ天ぷら 割り干しだいごんの中華漬物 カレーうどん			ちくわ 牛肉	牛乳 チーズ 青のり粉 こんぶ	にんじん	割り干し大根 きゅうり しょうが たまねぎ	ねぎ	米 小麦 てんぷら粉 さとう うどん カレールウ	大豆油 ごま油 ごま	780 26 23	Kcal g g	
16	月	白ごはん	牛乳	酢豚 ワンタンスープ			豚肉 うすらたまご 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ だいのこ 干しいたけ	りょくとうもやし えのきだけ にんにく ねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも ワンタン	大豆油 ごま油 サラダ油	703 27 22	Kcal g g	
17	火	鉄骨ごはん	牛乳	さんみ焼き はりはり漬け 豆乳汁			あさり さつまいも 豚肉 みそ うすあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ	きりほしだいごん だいごん 干しいたけ	米 小麦 さとう	ごま 大豆油 ごま油 サラダ油	641 28 20	Kcal g g	
18	水	白ごはん	牛乳	いわしのアンダレース ごま和え 高野豆腐の卵とじ			いわし 鶏肉 こうやどうふ 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ だいのこ	干しいたけ	米 さとう 片栗粉 しらたき パン粉	大豆油 ごま	736 30 20	Kcal g g	
旅する給食「インド」・インドのカレーは作る人によって材料や香辛料や味付けがさまざまです。給食では、ひよこ豆のカレーを味わいます。																
19	木	白ごはん	牛乳	ひよこ豆のカレー キャベツのアチャール フルーツラッシュ			鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト(缶) 青ピーマン	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ レモン	米	サラダ油 カレールウ	650 21 15	Kcal g g	
20	金	きなこ揚げパン	牛乳	かりかりベーコンとアスパラのサラダ クラムチャウダー アセロラゼリー			きなこ ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳	アスパラガス 赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		コッペパン さとう 米粉 じゃがいも アセロラゼリー	大豆油 バター サラダ油	611 25 21	Kcal g g	
絵本の料理「3年7組食物調理科」高校生が食べる人の気持ちに大事にし、絶品料理を目指して実習を重ねる物語です。昆布とかつお節でだしをとった沢煮わんをお楽しみに！																
23	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のかわりあげ あちゃらづけ 沢煮わん わらびもち			鶏肉 豚肉	牛乳 青のり粉	にんじん 糸みつば	きりほしだいごん きゅうり きくらげ しょうが	ごぼう だいのこ だいごん えのきだけ	米 さとう	大豆油	679 26 17	Kcal g g	
24	火	白ごはん	牛乳	ポークチャップ きゃべつとしらすのペロンチーノ たまごとレタススープ			豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 しらす干し	トマト にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ぶなしめじ レタス	米 小麦粉 米粉 さとう	大豆油 オリーブ油 バター サラダ油	705 28 25	Kcal g g	
25	水	牛丼	牛乳	即席漬け みそ汁			牛肉 焼きたまご あつあげ 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬	えのきだけ	米 小麦 さとう 片栗粉 つきこんやく じゃがいも	ごま	662 26 19	Kcal g g	
26	木	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ 磯香和え 生揚げのカレー煮込み			豚肉 牛肉 なまあげ うすらたまご	牛乳 ハタハタ のり	こまつな にんじん さやいんげん	りょくとうもやし えのきだけ にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ	米 米粉 さとう 片栗粉	大豆油 カレールウ サラダ油	776 33 32	Kcal g g	
27	金	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ にんじんグラッセ 豚汁			堅豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	コーン ごぼう だいごん たまねぎ	ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 さとう じゃがいも つきこんやく	バター	617 22 14	Kcal g g	
30	月	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ ブロッコリーの中華和え 味噌ラーメン			ぎょうざ 豚肉 あさり みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン	ねぎ	米 小麦 さとう ラーメン	ごま油 大豆油 サラダ油	670 25 18	Kcal g g	
31	火	白ごはん	牛乳	厚焼き卵 江戸っ子煮 みそ汁			牛肉 鶏卵 高野豆腐 うすあげ	牛乳 チーズ 昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきだけ だいのこ キャベツ		米 さとう しらたき 片栗粉	サラダ油	652 24 19	Kcal g g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。