令和６年７月分　学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品：血や体をつくるもとになる食品【赤色】たんぱく質 1群	無機質 2群	からだの調子をととのえる食品【緑色】カロテン 3群	ビタミン 4群	熱や力のもとになる食品【黄色】炭水化物 5群	脂肪 6群	小学校栄養価 エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)
1（月）	牛乳　白飯 ほっけの色付け　もやし炒め 豆腐と青菜のみそ汁	ほっけ　ぎゅうにく ぶたにく　うすあげ とうふ　みそ	牛乳	にら こまつな にんじん	しょうが　もやし　たまねぎ ねぎ	こめ　さとう でんぷん	あぶら	604	26.7	356
2（火）	牛乳　白飯 冷やっこ　磯香和え 豚肉じゃが　みかんクレープ	とうふ　ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ　たまねぎ	こめ　さとう じゃがいも　みかんクレープ		634	23.7	296
3（水）	牛乳　白飯 ししゃもの天ぷら　小松菜の炒め物 ちゃんこ汁	ぶたにく　うすあげ とうふ　さつまあげ ベーコン	牛乳 ししゃもてんぷら	にんじん こまつな	もやし　しめじ　ねぎ はくさい	こめ　さとう	あぶら ごまあぶら	587	24.5	416
4（木）	牛乳　ミルクロール ミートボール　グリーンサラダ クリームスープ	ミートボール　ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし たまねぎ	ミルクロール　じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルウ	629	25.7	352
5（金）	牛乳　ちらし寿司 星のコロッケ 七夕汁　七タゼリー	えび　たまご とりにく　あられふかし	牛乳	にんじん	ほししいたけ　かんぴょう　えだまめ たまねぎ　ねぎ	こめ　さとう コロッケ　なかじまなうどん たなばたゼリー	あぶら	685	25.5	386
8（月）	牛乳　白飯 春巻き　ごま酢和え 五目うま煮	はるまき　ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし　きゅうり　はくさい たまねぎ　たけのこ　しょうが	こめ　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	646	22.8	301
9（火）	牛乳　そぼろごはん さつま汁 すいか	ぶたにく　ぎゅうにく とりにく　たまご みそ　つぶじょうだいず	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ　ごぼう　しょうが すいか	こめ　むぎ さとう　じゃがいも	あぶら	651	29.8	382
10（水）	牛乳　夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが　にんにく　なす たまねぎ　ふくしんづけ　パイン モモ	こめ　むぎ ナタデココ	あぶら カレールウ	718	22.2	313
11（木）	牛乳　白飯 チンジャオロースー　粉ふき芋 春雨のスープ	ぶたにく　ベーコン とうふ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン こまつな　にんじん	たけのこ　にんにく　しょうが しめじ	こめ　さとう でんぷん　はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら マーガリン	604	24.4	282
12（金）	牛乳　白飯 鯖の竜田揚げ　切干大根の炒め物 みそ汁	さば　みそ ぶたにく　さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが　たまねぎ　ねぎ きりぼしだいこん	こめ　でんぷん さとう　じゃがいも	ごまあぶら あぶら	641	24.5	377
16（火）	牛乳　わかめごはん 豚肉のソースマリネ 野菜スープ	ぶたにく　ベーコン	牛乳 わかめ	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ　りんご　キャベツ とうもろこし	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら	597	25.1	288
17（水）	牛乳　ナン キーマカレー　トマトとレタスと卵のスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく　ぶたにく たまご　ベーコン	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　しょうが　セロリー にんにく　レタス	ナン　でんぷん さとう	あぶら	568	26.7	379

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。　今月の平均食塩相当量　小2.3g　中2.8g

朝(あさ)ごはんを毎日(まいにち)食(た)べましょう

６月中に朝ごはんについてのお話を各クラスでしました。
朝ごはんをしっかり食べて、暑さに負けずに勉強や運動を頑張りましょう。

地球(ちきゅう)の１日(にち)のサイクル

２４時間

人間(にんげん)の体内時計(たいないどけい)

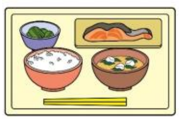
２３～２５時間

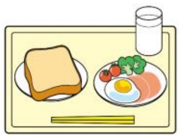
少しずれている

～体内時計(たいないどけい)をリセットする方法(ほうほう)は２つ～

①朝日(あさひ)を浴(あ)びること

②朝(あさ)ごはんを食(た)べること





朝(あさ)ごはんに必要(ひつよう)な栄養素(えいようそ)

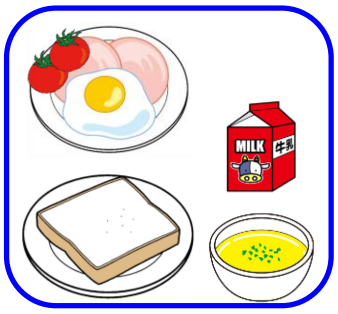
・脳(のう)を働(はたら)かせる「ブドウ糖(とう)」

脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。ブドウ糖は炭水化物や果物に含まれています。炭水化物が多く含まれている主食（ごはんやパン）は必ず食べましょう。

・体温(たいおん)を上(あ)げてくれる「たんぱく質(しつ)」

人は寝ている時は体温が低くなっていますので、朝ごはんを食べて体温を上げ、１日の活動の準備をしましょう。

たんぱく質は、体内で消化吸収する際に他の栄養素よりも熱を多く発生させるため、体温を上げるのを助けてくれます。

たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆・牛乳そしてそれから作られる製品に多く含まれています。

その他にも野菜やくだもの、汁物や飲み物などがそろったパーフェクト朝ごはんを目指して、できるところからステップアップしていきましょう。