

令和6年11月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山代小学校

★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						小学校栄養価				
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品						
		【赤色】		【緑色】		【黄色】						
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質					
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)					
							たんぱく質(g)					
							カルシウム(mg)					
1 (金)	牛乳 木の葉丼 大豆とさつまいものごまからめ	たまご かまぼこ	うすあげ だいず	牛乳 にぼし	にんじん たけのこ	ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう	むぎ でんぶん	あぶら ごま	648 26.1 400		
5 (火)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ もやし炒め 韓国風肉じゃが	めぎすのからあげ ぶたにく	ぎゅうにく 牛乳	ピーマン にんじん	もやし たまねぎ	しょうが にんにく	こめ さとう	じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	611 25.5 288		
6 (水)	牛乳 中華おこわ 春巻き 中華風コンスープ	ぶたにく ベーコン	はるまき とうふ	牛乳 チンゲンサイ	にんじん とうもろこし	たけのこ たまねぎ	しめじ えだまめ	こめ むぎ	もちごめ さとう	ごまあぶら あぶら	651 22.5 293	
7 (木)	牛乳 バターロール れんこんとブロッコリーのごまマヨサラダ ピーフシチュー	とりにく とりにく	ぎゅうにく 牛乳	ブロッコリー にんじん	れんこん たまねぎ	とうもろこし りんご	にんにく	バターロール さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	601 25.3 295		
8 (金)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし みそけんちん汁	さば もめんどうふ	うすあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	ねぎ	こめ	さとう	ごまあぶら	594 28.4 357	
11 (月)	牛乳 そぼろツッコーごはん 秋の幸汁 みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	はくさい みかん	だいこん	こめ さとう	むぎ さといも	あぶら	648 30.2 385
12 (火)	牛乳 白飯 ツナサラダ 家常豆腐 ヨーグルト	まぐろあぶらづけ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん たけのこ	しょうが たまねぎ	にんにく	こめ さとう	ごまドレッシング あぶら	657 27.7 475	
13 (水)	牛乳 白飯 ふくらぎのたつた揚げ ブロッコリーのごま和え めった汁	ふくらぎ もめんどうふ	ぶたにく みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	キャベツ だいこん	こめ さとう	でんぶん	あぶら ごま	632 28.4 425	
14 (木)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目ラーメン さつまいもチップス	ベーコン ぶたにく	たまご	牛乳	こまつな チンゲンサイ	にんじん	もやし ねぎ	しめじ キャベツ	こめ ラーメン	さとう さつまいも	あぶら	609 23.2 366
15 (金)	牛乳 れんこんピラフ 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ベーコン	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	れんこん はくさい	たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	むぎ	マーガリン あぶら	627 21.5 335	
18 (月)	牛乳 白飯 いわしのかば焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうとう	いわし ぶたにく	ベーコン なるとまき	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	しょうが ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう	ごぼう	こめ でんぶん	さとう ほうとう	あぶら ごまあぶら	636 24.7 330
19 (火)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ	トマトオムレツ わかめ	ウインナー	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	かぶ	こめ じゃがいも	むぎ ノンエッグマヨネーズ	610 20.4 375	
20 (水)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ チーズポテト ピリ辛みそスープ	ハンバーグ もめんどうふ	とりにく みそ	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい ねぎ	しめじ キムチ	こめ でんぶん	さとう じゃがいも	マーガリン	657 29.5 550	
21 (木)	牛乳 白飯 チキンのスパイスソースからめ 卵スープ りんご	とりにく たまご	みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが りんご	キャベツ たまねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも	でんぶん さとう	あぶら	651 27.4 355
22 (金)	牛乳 ちらし寿司 治部煮汁 お米のムース	ぶたにく たまご	うすあげ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん だいこん	かんぴょう たけのこ	えだまめ ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう すだれふ	あぶら	639 29.6 399
25 (月)	牛乳 白飯 ふりかけ 白身魚フライ マカロニサラダ コンソメスープ	しろみさかなフライ(ホキ) ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ	マカロニ	あぶら	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	610 22.2 299	
26 (火)	牛乳 ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく だいこん	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ	カレールー あぶら	621 20.9 277	
27 (水)	牛乳 白飯 メンチカツ キャベツとコーンのサラダ 源助大根と車麩のおでん	メンチカツ ちくわ	がんとどき	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ げんすけだいこん	きゅうり とうもろこし	こめ さといも	くるまふ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	637 22.3 299	
28 (木)	牛乳 白飯 回鍋肉 水ギョウザスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ベーコン	すいギョウザ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし	にんにく ねぎ	しょうが	こめ でんぶん	さとう とうりゅうプリンタルト	あぶら ごまあぶら	684 24.7 370
29 (金)	牛乳 白飯 鶏天 マイルドきんぴら みそ汁	とりにく ぶたにく	たまご さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	ごぼう ねぎ	えのきたけ	こめ さとう	こめこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	635 27.4 408

【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

朝ごはんぬきは 体調不良になりやすい

朝ごはんをぬくと、体のだるさや疲れやすさ、何もやる気が起これない、いろいろななどの不調を感じる人が多いと言われています。不規則な食生活にならるように、今のうちから、栄養バランスのとれた朝ごはんを毎日食べる習慣をつけることが重要です。



朝ごはんを食べないと太りやすいって本当？

朝ごはんを食べないと1日全体のエネルギー摂取量は減るのですが、エネルギーを消費しにくくなるため、やせるところが太りやすくなる言われています。体重が増えることが気になる場合は、過度なダイエットをするよりも朝ごはんをしっかり食べて、体に必要なエネルギーが常に補給される状態にしましょう。