



小学校・中学校

(小・中学年) (中学校)

ひづり 日付	献立名			おもに体の血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をとるもの(緑色)		おもに体の熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
	主 食	牛 乳	お か ず	1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC・他)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩相当量	食塩相当量
1 (木)	ごはん		とりにくのたつたあげ もやしのおこうじいため とうふのすましじる	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな	しょうが もやし キャベツ にんにく たまねぎ ほししいたけ	米 でんぶん	あぶら サラダあぶら	628kcal 27.6g 22.7g 1.8g	756kcal 32.2g 25.8g 2.1g
2 (金)	ごはん		ハンバーグおろしあんかけ はくさいのごまあえ じゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん はくさい たまねぎ	米 でんぶん じゃがいも さとう	ラード あぶら ごま	595kcal 25.1g 18.3g 2.3g	730kcal 30.1g 21.3g 2.8g
5 (月)	コッペパン		あじのカレーあげ ブロッコリーのコンクリーミーサラダ たまねぎのコンソメスープ いっしょくりんごジャム	あじ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	コッペパン でんぶん りんごジャム	あぶら コンクリーミード レッシング	659kcal 29.8g 23.7g 2.5g	799kcal 35.7g 27.7g 3.1g
6 (火)	ごはん		とりにくのこうみやき ひじきのいりに かまぼこのすましじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	にんにく しょうが (こんにやく) えだまめ たまねぎ はくさい	米 さとう	サラダあぶら	577kcal 28.7g 18.8g 1.8g	694kcal 33.7g 21.1g 2.2g
7 (水)	ごはん		さばのみそだれかけ あじつけきゅうり ぶたにくとだいこんのもの	さば みそ あかみそ ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり しょうが だいこん ほししいたけ	米 さとう でんぶん さといも	ごま ごまあぶら	588kcal 29.0g 19.0g 1.9g	719kcal 33.9g 21.3g 2.2g
8 (木)	ごはん		はるまき チンゲンサイのちゅうかいいため ピーマンいりちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	チンゲンサイ にら	もやし にんじん とうもろこし にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが	米 こむぎこ みずあめ でんぶん はるさめ ピーマン	ラード あぶら サラダあぶら	626kcal 20.3g 21.9g 1.8g	719kcal 23.0g 22.3g 2.1g
9 (金)	目の覚醒デー 献立 ごはん		たらんやさいあんかけ こまつなのなめたけあえ かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー	たら あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい	米 でんぶん ブルーベリーゼリー	あぶら	636kcal 27.0g 16.1g 2.0g	757kcal 31.5g 17.8g 2.4g
13 (火)	むぎごはん		ポロニアステーキ キャベツのイタリアンサラダ ポークカレー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム りんご	米 おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	ラード イタリアンド レッシング カレールー	648kcal 25.0g 21.1g 2.6g	749kcal 28.7g 23.8g 3.1g
14 (水)	ちゅうかめん		とりにくのしおからあげ だいこんのためナムル おうみちゃんぼんのスープ	とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	にんにく だいこん とうもろこし キャベツ もやし	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら ナムルドレッシ ング	593kcal 30.3g 22.8g 2.4g	737kcal 37.0g 26.0g 3.0g
15 (木)	ごはん		いかのつけやき こまつなのツナいため あつあげのみそに	いか まぐろ あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ れんこん ごぼう (あかこんにやく) しろねぎ	米 でんぶん さとう	サラダあぶら	583kcal 30.4g 13.5g 1.9g	702kcal 35.6g 14.7g 2.2g
16 (金)	ごはん		さわらのさいきょうやき はくさいのいそあえ けんちんじる	さわら しろみそ あぶらあげ とうふ	牛乳 のりつくたに	にんじん	はくさい もやし (こんにやく) だいこん ほししいたけ	米 さとう でんぶん さといも		570kcal 29.3g 17.5g 1.6g	



毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)



のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。



のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。



のつく日は卵アレルギー対応日です。

た もの はたら し 食べ物の働きを知ろう！

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするために欠かせない大切なことです。

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違います。体内での働きによって大きく3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事を作ることができます。



湖南省健康づくりキャラクター

湖なすちゃん

からだ ねつ
おもに体の熱や
ちから
力になるもの

こめ
米・パン・めん・いも・
あぶら
さとう・油 など

からだ ち
おもに体の血や
にく
肉になるもの

さかな にく たまご ぎゅうにゅう にゅうせいひん
魚・肉・卵・牛乳・乳製品・
だいず だいずせいひん かい
大豆・大豆製品・海そう など

からだ ちょう し
おもに体の調子を
ととの
整えるもの

やさしい
野菜・きのこ・くだもの など

毎食、「3つのグループ」の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。日ごろの食事でも、「3つのグループ」を意識しましょう。

小学校・中学校

ひづけ 日付	献立名			おもに体の血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をとのえるもの(緑色)		おもに体の熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
	主 食	牛 乳	お か ず	1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC・他)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
19 (月)	コッペパン		ハーブチキン れんこんのペペロンチーノ じゃがいものトマトに	とりにく	牛乳	パセリ トマト にんじん ブロッコリー	れんこん えだまめ にんにく たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	613kcal 28.0g 22.1g 2.5g	751kcal 33.6g 25.8g 3.2g
20 (火)	ごはん		ちくわのこめこてんぶら みずなとぶたにくのシャキシャキいため さつまいものみそしる	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	みずな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 こめこ でんぶん さつまいも	あぶら マヨネーズふう ドレッシング	611kcal 24.8g 18.1g 2.2g	790kcal 32.1g 22.7g 3.0g
21 (水)	 食育の日・ ふるさと給食 ごはん		いわしのみりんまし こまつなあかしそあえ おうみぎゅうのぎゅうなべ	いわし おうみぎゅう やきどうふ	牛乳	こまつな あかしそ にんじん	もやし きゅうり ごぼう たまねぎ しろねぎ	米 さとう でんぶん	サラダあぶら	621kcal 29.9g 18.6g 1.8g	730kcal 33.2g 20.0g 2.1g
22 (木)	ごはん		ぶたキムチ だいがくいも にくだんこのちゅうかスープ	ぶたにく ミートボール	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい はくさいキムチ たまねぎ	米 でんぶん さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら	631kcal 22.9g 18.3g 1.4g	759kcal 26.7g 20.4g 1.6g
23 (金)	きのこごはん		ホキのかおりあげ もやしのあまずあえ だいこんのみそしる	ホキ あつあげ みそ	牛乳 あおりの	にんじん こまつな あおねぎ	しめじ まいたけ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ だいこん	米 でんぶん さとう	あぶら なたねあぶら	557kcal 26.7g 17.0g 2.7g	668kcal 31.2g 19.0g 3.4g
26 (月)	ごはん		やきしゅうまい はるさめのちゅうかあえ はつぼうさい	ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが はくさい しろねぎ どうもろこし たけのこ ほししいたけ	米 パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ はるさめ	ごまあぶら ごま サラダあぶら	563kcal 22.5g 13.9g 1.7g	696kcal 27.4g 16.1g 2.1g
27 (火)	ごはん		あつあげのにくみそかけ きりぼしだいこんのにも わかめのすましじる	あつあげ とりにく みそ あかみそ さつまあげ	牛乳 わかめ	さやいんげん こまつな	しろねぎ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ もやし	米 さとう でんぶん	あぶら	601kcal 24.2g 19.5g 1.8g	724kcal 28.1g 21.9g 2.2g
28 (水)	ソフトめん		だしまきたまご(代替:ウインナー) にんじんのいためもの ごもくうどんのしる	たまご まぐろ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ソフトめん さとう でんぶん	サラダあぶら	569kcal 25.7g 15.8g 2.4g	729kcal 31.1g 17.8g 2.8g
29 (木)	ごはん		とりにくのてりやき みずなのしそひきあえ ぶたじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 しそひじき	みずな ほうれんそう にんじん	はくさい (ごんにやく) だいこん ごぼう	米 さとう でんぶん		575kcal 29.1g 17.9g 2.1g	692kcal 34.1g 20.0g 2.5g
30 (金)	 ハロウィン献立 キャロットピラフ		エビカツ キャベツのフレンチサラダ かぼちゃスープ	とりにく エビ ぶたにく だいず とうにゅう	のむヨーグルト	かぼちゃ パセリ にんじん あかピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	米 こめこ でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あぶら なたねあぶら パームあぶら だいずあぶら	604kcal 20.3g 13.0g 3.1g	704kcal 23.0g 14.2g 3.0g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。



のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

- ★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。
- ★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。
- ★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL：0748-72-3185
- ※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
- 変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



※21日(水)の食育の日・ふるさと給食に使用する『近江牛』は、滋賀県より補助金をいただき、購入します。



やさい た 野菜、足りていますか？

やさいには、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたいたい栄養素が多く含まれています。野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物をエネルギーに変える手助けをします。

給食では、1日に必要な野菜の約1/3がとれるように献立を立てていますが、約2/3は家庭の食事などでとる必要があります。意識して野菜を食べましょう。

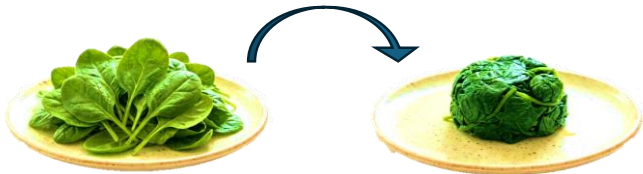


湖南省健康づくりキャラクター
 湖南すちゃん

やさい た 野菜をたくさん食べるコツ

①加熱する

野菜は、ゆでる、炒める、蒸す、電子レンジで温めるなど、加熱調理をするとカサが減り、たくさん食べることができます。



②冷凍野菜を利用する

手軽に使える冷凍野菜を上手に利用しましょう。
 (例) 冷凍のかぼちゃとブロッコリーを加熱して冷まし、ドレッシングやマヨネーズなどであえてサラダに。

