

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
24 月	ポークカレー 牛乳 大根ときゅうりのマリネ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 大麦 ジャガイモ 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 大根 きゅうり	665	12.2	2.6
25 火	ぶどうパン 牛乳 ポテトオムレツ ABCスープ	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵	ぶどうパン 油 ジャガイモ マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ粉 セロリー キャベツ 小松菜	612	16.0	3.0
26 水	わかめとごまのごはん 牛乳 まぐろのガーリック焼き 豆腐のスープ煮	わかめ 牛乳 かじき とり肉 豆腐	米 ごま 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ しめじ たまねぎ 白菜 小松菜	628	18.6	2.8
27 木	スパゲティミートソース 牛乳 青菜とコーンのソテー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン	スパゲティ 油 バター	パセリ粉 にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ 小松菜 コーン	622	16.3	2.7
28 金	きびご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	米 きび バター 砂糖 油 ジャガイモ こんにゃく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	618	20.4	2.1
31 月	クリームライス 牛乳 ツナドレサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム まぐろ缶	米 大麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 もやし きゅうり	641	13.0	2.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数6回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	631	16.0	30.1	2.6	323	98	2.1	269	0.39	0.51	24	3.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

石けんで手を洗いましょう



Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどがついていることがあります。また、手を洗う時は水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



健康な体のために、栄養バランスのよい食事をとりましょう

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の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、栄養のバランスがよくなります。