

日	曜日	牛乳	献立			主な食品と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜	主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
						魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜	
24	月	○	スパイスマトライス		枝豆サラダ	豚肉	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油	トマト にんじん	にんにく 枝豆 たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース コーン	826 27.3
25	火	○	肉味噌スパゲティー		青のりポテト	豚肉 みそ	牛乳 青のり	スパゲティ 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 オリーブオイル	にんじん 小松菜	生薑 にんにく たまねぎ ごぼう わぎ	805 30.4
26	水	○	チンジャオロース丼		中華レタススープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく 生薑 たまねぎ レタス たけのこ もやし しいたけ えのきたけ	788 33.4
27	木	○	鮭菜ごはん	豆腐ナゲット	大根のすまし汁	鮭 豆腐 鶏肉 卵・油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	小松菜 にんじん	たまねぎ 枝豆 わぎ 大根 ごぼう	832 32.9
28	金	○	コーンピラフ	鮭の ポテト焼き	ひよこ豆のカレースープ	ベーコン 鮭 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 チーズ	米 じゃが芋 マカロニ	油 マヨネーズ	にんじん ピーマン パセリ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム コーン	888 36.4
31	月	○	豚たま丼		豆乳汁	豚肉 卵 厚揚げ 豆乳	牛乳	米 砂糖		にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ ごぼう 白菜 わぎ グリーンピース	763 30.9

※新型コロナウイルス感染防止対策として配膳時の混雑や接触を極力防ぐため、品数の少ない献立となっています。ご理解をよろしくお願いします。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	817	31.9	25.2	339	121	3.2	274	0.58	0.62	31	5.5	3.5
摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4	300	0.50	0.60	30	6.5以上	3未満

おやつは時間と量を 決めて食べましょう!

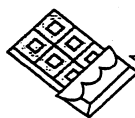
★こんなおやつは食べ過ぎに注意!

※数字は目安です。詳しくは商品についての栄養成分表示等を参考にしてください。
【参考：ご飯1膳(135g) = 200kcal】

◎砂糖(糖分)がたくさん含まれます (角砂糖1こは4g)



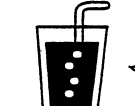
ショートケーキ
1個(110g)
エネルギー---374kcal
糖分---31.9g
(角砂糖8こ分)



チョコレート
1枚(50g)
エネルギー---275kcal
糖分---25g
(角砂糖6こ分)



カップアイス
1個(200ml)
エネルギー---168kcal
糖分---20g
(角砂糖5こ分)



コーラ
コップ1杯(200ml)
エネルギー---90kcal
糖分---22.7g
(角砂糖5.5こ分)

◎脂質(脂肪)や塩分が
たくさん含まれます



カップラーメン
1個(76g)
エネルギー---363kcal
脂質---16.0g
塩分---4.0g※スープ含む



ポテトチップス
1袋(60g)
エネルギー---332kcal
脂質---21.1g
塩分---0.6g

テレビやマンガを見ながら、おかしをダラダラ食べていませんか? おかしの食べ過ぎは生活習慣病につながります。食べる時間と量を決めて食べるようにしましょう。



★おやつにオススメ!



季節の果物
体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたっぷり!



牛乳
体の成長を助けるカルシウムがたっぷり!



ヨーグルト
カルシウムや、おなかの調子をととのえる乳酸菌が含まれているよ!

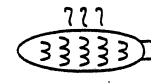


かたいおせんべい・するめ
よくかんで食べると、あごの力がきたえられるよ!

★こんな手作りおやつはいかが?!



ふかし芋
さつまいもやじゃがいもなどを蒸す。電子レンジでもOK!



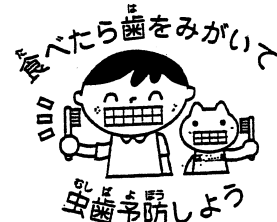
ゆでトウモロコシ
洗ってラップでくるみ、4~5分レンジでチン!



バナナシェイク
凍らせたバナナと牛乳(ヨーグルト)をミキサーにかける。



野菜チップス
スライスした野菜をクッキングシートにのせて2~3分レンジでチン! ごぼやすいので様子を見ながら加熱してね。



フルーツシャーベット
果物を食べやすい大きさに切って、凍らせるだけ。