

骨の成長に必須
カルシウム豊富な
バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



火	水	木	金
<p>△ ぎゅうにゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さわら 1きれ</p> <p>さけ 2.1</p> <p>○ さとう 3.3</p> <p>○ かたくりこ 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ゆずふうみサラダ</p> <p>□ キャベツ 30</p> <p>△ ツナ 7</p> <p>○ さとう 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>けんちんじる</p> <p>□ だいこん 20</p> <p>□ ごぼう 10</p> <p>□ こんにやく 15</p> <p>さけ 0.45</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>みりん 5</p> <p>○ さとう 3.3</p> <p>みず 1.5</p> <p>みりん 3</p> <p>○ さとう 0.9</p> <p>□ ほうれんそう 20</p> <p>□ もやし 35</p> <p>あかみそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.5</p> <p>△ とうふ 20</p> <p>みず 100</p> <p>とりガラスープ</p> <p>しお</p> <p>△ とりひきにく 28</p> <p>○ あぶら 0.4</p> <p>△ だいず 15</p> <p>□ しょうが 1</p> <p>みりん 3</p> <p>□ にんじん 8</p> <p>○ ごまあぶら 0.48</p> <p>コチュジャン</p> <p>□ しいたけ 4</p> <p>□ たまねぎ 20</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>くろこしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 602kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さわら 1きれ</p> <p>さけ 2</p> <p>□ ながねぎ 3</p> <p>○ さとう 0.9</p> <p>□ ほうれんそう 20</p> <p>□ もやし 35</p> <p>あかみそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.5</p> <p>△ とうふ 20</p> <p>みず 100</p> <p>とりガラスープ</p> <p>しお</p> <p>△ とりひきにく 28</p> <p>○ あぶら 0.4</p> <p>△ だいず 15</p> <p>□ しょうが 1</p> <p>みりん 3</p> <p>□ にんじん 8</p> <p>○ ごまあぶら 0.48</p> <p>コチュジャン</p> <p>□ しいたけ 4</p> <p>□ たまねぎ 20</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>くろこしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 595kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ コロッケ</p> <p>○ ふたにくコロッケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>ひじきのもの</p> <p>△ ひじき 2.6</p> <p>△ とりももにく 7</p> <p>△ こんにやく 10</p> <p>○ さとう 1.7</p> <p>さけ 1</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>キャベツのみどしる</p> <p>□ たまねぎ 20</p> <p>□ キャベツ 20</p> <p>ねぎ 3</p> <p>みそ</p> <p>うめぼし</p> <p>△ とりももにく 30</p> <p>△ たまねぎ 90</p> <p>□ しいたけ 4</p> <p>みりん 3</p> <p>みず 45</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>□ ほうれんそう 15</p> <p>△ とうふ 30</p> <p>○ ねりごま 1.5</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>□ にんじん 6</p> <p>○ ごま 0.7</p> <p>○ さとう 0.66</p> <p>みそ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 513kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ おまぜ</p> <p>○ こめ 65g</p> <p>○ こぶちや 0.16</p> <p>□ にんじん 8</p> <p>△ こうやどうふ 2</p> <p>○ さとう 1.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>てまきふうたまごやき</p> <p>△ てまきふうたまごやき 1こ</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 6</p> <p>□ たまねぎ 18</p> <p>△ あぶらあげ 3</p> <p>□ ねぎ 3</p> <p>みそ</p> <p>あじつかけり</p> <p>△ あじつかけり 1ふくら</p> <p>○ さとう 5.5</p> <p>□ こんにやく 17</p> <p>□ えだまめ 5</p> <p>さけ 0.8</p> <p>みず 15</p> <p>しお</p> <p>だし</p> <p>□ ごぼう 8</p> <p>□ にんじん 9</p> <p>△ とうふ 20</p> <p>だし</p>

県からもらったもの

7	8	9	10	11
<p>△ ぎゅうにゅう 610kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ソーセージステーキ</p> <p>△ ソーセージステーキ 1まい</p> <p>パンネのポロネーゼ</p> <p>○ パンネ 11</p> <p>□ たまねぎ 11</p> <p>□ にんにく 0.06</p> <p>トマトピューレ 2.3</p> <p>しお</p> <p>ケチャップ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>やさいスープ</p> <p>△ ぶたにく 10</p> <p>□ たまねぎ 20</p> <p>みず 100</p> <p>フイヨン</p> <p>こしょう</p> <p>△ ぶたひきにく 8.8</p> <p>□ にんじん 5.5</p> <p>○ オリーブ油 0.2</p> <p>○ さとう 0.25</p> <p>くろこしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>□ かぼちゃ 20</p> <p>□ にんじん 6</p> <p>○ あぶら 0.2</p> <p>しお</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ チキンピラフ</p> <p>○ こめ 67g</p> <p>○ あぶら 0.25</p> <p>□ たまねぎ 30</p> <p>□ ピーマン 4</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ</p> <p>ウスターソース</p> <p>コンソメ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>△ ペーコン 5</p> <p>○ じゃがいも 30</p> <p>□ トマト 16</p> <p>○ オリーブ油 0.3</p> <p>みず 110</p> <p>フイヨン</p> <p>みかんゼリー</p> <p>○ みかんゼリー 1こ</p> <p>○ むぎ 5</p> <p>△ とりももにく 22</p> <p>□ にんじん 8</p> <p>□ コーン 5</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>□ たまねぎ 30</p> <p>□ いんげん 6</p> <p>□ にんにく 0.4</p> <p>○ さとう 0.25</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△ ショア 566kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぶたキムチ</p> <p>△ ぶたにく 40</p> <p>□ キャベツ 35</p> <p>□ ニラ 10</p> <p>□ にんにく 0.5</p> <p>さけ 2</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>あげキョウサ</p> <p>△ ぎょうざ 2こ</p> <p>○ あげあぶら 1.8</p> <p>ナムル(ほうれんそう)</p> <p>□ ほうれんそう 10</p> <p>□ にんじん 5</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>□ キムチ 25</p> <p>□ たまねぎ 35</p> <p>□ しょうが 1</p> <p>○ さとう 1.5</p> <p>○ ごまあぶら 1</p> <p>コチュジャン</p> <p>○ あげあぶら 1.8</p> <p>□ もやし 30</p> <p>○ ごまあぶら 0.2</p> <p>しお</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 620kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ おやこどん</p> <p>○ こめ 80g</p> <p>△ たまご 40</p> <p>□ にんじん 17</p> <p>さけ 1.8</p> <p>○ さとう 2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>しらあえ</p> <p>□ ほうれんそう 15</p> <p>△ とうふ 30</p> <p>○ ねりごま 1.5</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>□ にんじん 6</p> <p>○ ごま 0.7</p> <p>○ さとう 0.66</p> <p>みそ</p>	<p>社会見学</p>



14	15	16	17	18
<p>スポーツのひ</p> <p>△ ぎゅうにゅう 582kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ やきぐりコロッケ</p> <p>○ やきぐりコロッケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>なすのちゅうかあえ</p> <p>△ ささみフレック 8</p> <p>□ おろししょうが 0.48</p> <p>さけ 0.55</p> <p>○ さとう 0.97</p> <p>○ ごまあぶら 0.15</p> <p>□ おろしにんにく</p> <p>す</p> <p>じゃがもちいりみどしる</p> <p>○ じゃがもち 20</p> <p>△ あぶらあげ 4</p> <p>□ こんにやく 10</p> <p>みそ</p> <p>□ なす 35</p> <p>みりん 4.8</p> <p>○ さとう 0.97</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>□ だいこん 20</p> <p>□ にんじん 6</p> <p>□ ねぎ 3</p> <p>だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう)</p> <p>○ やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 75</p> <p>△ イカ 10</p> <p>□ もやし 20</p> <p>□ にんじん 10</p> <p>△ あおのり 0.05</p> <p>こしょう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 0.95</p> <p>△ ツナ 5</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>○ さとう 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>△ ぶたにく 15</p> <p>□ キャベツ 45</p> <p>□ ピーマン 8</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>□ もやし 25</p> <p>□ コーン 7.5</p> <p>○ すりごま 0.2</p> <p>○ ごまあぶら 0.6</p> <p>す</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 670kcal</p> <p>○ カレーライス</p> <p>○ こめ 88g</p> <p>△ ぶたにく 15</p> <p>○ じゃがいも 40</p> <p>□ にんにく 0.4</p> <p>みず 115</p> <p>カレーウ</p> <p>ウスターソース</p> <p>フルーツヨーグルト(かき)</p> <p>□ もも 5</p> <p>□ バイン 15</p> <p>□ かき(ひらたね) 20</p> <p>△ ヨーグルト 20</p> <p>○ むぎ 5</p> <p>□ たまねぎ 80</p> <p>□ にんじん 15</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>みそ</p> <p>カレーこ</p> <p>□ みかん 18.5</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 542kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ とりのバーベキューソース</p> <p>△ とりむね 1こ 60</p> <p>○ かたくりこ 2</p> <p>□ りんご 4</p> <p>さけ 1</p> <p>こしょう</p> <p>あかワイン 0.4</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ケチャップ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20</p> <p>□ あかパプリカ 3.5</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ ぶたにく 10</p> <p>□ にんじん 5</p> <p>□ こまつな 8</p> <p>○ あぶら 0.15</p> <p>こしょう</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>とりガラスープ</p> <p>さけ 1</p> <p>○ あぶら 0.8</p> <p>□ しょうが 0.4</p> <p>○ さとう 2.5</p> <p>ウスターソース</p> <p>□ おろしにんにく</p> <p>□ もやし 20</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>□ たまねぎ 15</p> <p>□ エリンギ 5</p> <p>□ もやし 10</p> <p>こしょう</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>とりガラスープ</p>	



21	22	23	24	25
<p>△ ぎゅうにゅう 586kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さつまいものシチュー</p> <p>△ とりももにく 20</p> <p>□ しめじ 5</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20</p> <p>みず 75</p> <p>クリームシチュー</p> <p>こしょう</p> <p>にんじんシソリ</p> <p>□ にんじん 31</p> <p>△ ツナ 9</p> <p>しお</p> <p>□ たまねぎ 70</p> <p>○ さつまいも 30</p> <p>□ パセリ 1</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>フイヨン</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>□ コーン 4.5</p> <p>○ あぶら 0.9</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ショア(ストロベリー) 599kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう)</p> <p>○ ラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 100</p> <p>□ キャベツ 30</p> <p>□ にんじん 8</p> <p>□ コーン 5</p> <p>□ にんにく 0.25</p> <p>ちゅうかのもと</p> <p>トウバンジャン</p> <p>きりぼしだいこんのハリハリあえ</p> <p>□ きりぼしだいこん 5</p> <p>□ きゅうり 25</p> <p>○ さとう 2.2</p> <p>しお</p> <p>す</p> <p>△ ぶたにく 20</p> <p>□ たまねぎ 12</p> <p>□ しいたけ 5</p> <p>□ しょうが 0.35</p> <p>○ ごまあぶら 0.4</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>□ にんじん 6</p> <p>○ さとう 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 565kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>△ ぶたにく 25</p> <p>○ じゃがいも 60</p> <p>□ にんじん 10</p> <p>○ さとう 2.5</p> <p>みりん 1.3</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>○ スパゲティ 8</p> <p>□ きゅうり 15</p> <p>○ マヨネーズ</p> <p>しお</p> <p>□ いとこんにやく 30</p> <p>□ たまねぎ 50</p> <p>□ いんげん 4</p> <p>さけ 2.2</p> <p>みず 30</p> <p>□ にんじん 6</p> <p>△ ハム 5</p> <p>す</p> <p>こしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 578kcal</p> <p>○ さつまいもごはん</p> <p>○ こめ 62g</p> <p>さけ 0.8</p> <p>しお</p> <p>チヂミ</p> <p>○ チヂミ 1まい</p> <p>○ ごまあぶら 0.08</p> <p>みず 0.4</p> <p>もやしのカレードレッシング</p> <p>□ もやし 35</p> <p>△ ハム 5</p> <p>○ さとう 0.2</p> <p>パセリ</p> <p>すましじる</p> <p>△ わかめ 0.6</p> <p>□ ねぎ 5</p> <p>みりん 0.8</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>○ さつまいも 20</p> <p>こぶちや 0.3</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>○ さとう 1.6</p> <p>す</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>□ にんじん 8</p> <p>○ あぶら 1</p> <p>しお</p> <p>す</p> <p>こしょう</p> <p>カレーこ</p> <p>□ えのきたけ 10</p> <p>△ とうふ 30</p> <p>みず 130</p> <p>しお</p> <p>だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 580kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ カツオカツ</p> <p>△ カツオカツ 1こ</p> <p>□ キャベツ 30</p> <p>□ コーン 7</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>てづくりにくだんごのスーフ</p> <p>△ とりひきにく 25</p> <p>□ しょうが 0.25</p> <p>□ にんじん 7</p> <p>□ しいたけ 3</p> <p>しお</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>□ きゅうり 10</p> <p>□ えのきたけ 1.6</p> <p>□ れんこん 8</p> <p>□ キャベツ 20</p> <p>こしょう</p> <p>とりガラスープ</p>

28	29	30	31	大切なのは 栄養バランス
<p>振替休業</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 521kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ちくぜんに(さといも)</p> <p>△ とりももにく 20</p> <p>□ ごぼう 10</p> <p>△ やきちくわ 10</p> <p>□ いんげん 5</p> <p>○ さといも 15</p> <p>さけ 1.25</p> <p>○ さとう 2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>あじみなのごまあえ</p> <p>□ キャベツ 25</p> <p>□ にんじん 5</p> <p>○ すりごま 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>きのこのつくだに</p> <p>□ えのきたけ 30</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>□ にんじん 10</p> <p>□ こんにやく 20</p> <p>□ れんこん 10</p> <p>□ しいたけ 5</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>みりん 0.83</p> <p>みず 36</p> <p>だし</p> <p>○ あじみな 15</p> <p>○ ごま 0.5</p> <p>○ さとう 0.5</p> <p>みりん 6.9</p> <p>す</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 528kcal</p> <p>○ たきこみごはん</p> <p>○ こめ 60g</p> <p>△ とりももにく 20</p> <p>□ しいたけ 5</p> <p>□ ごぼう 6</p> <p>さけ 1.6</p> <p>○ あぶら 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>あげだしとうふ</p> <p>△ あげだしとうふ 1こ</p> <p>みりん 2.3</p> <p>さけ 2</p> <p>○ かたくりこ 1</p> <p>たまご 20</p> <p>□ えのきたけ 6</p> <p>○ かたくりこ 1</p> <p>しお</p> <p>だし</p> <p>さけ 3.3</p> <p>やきちくわ 10</p> <p>□ にんじん 6</p> <p>□ えだまめ 5</p> <p>みりん 1.6</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>○ さとう 1</p> <p>みず 21</p> <p>だし</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>□ ほうれんそう 10</p> <p>みりん 0.8</p> <p>うすくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 631kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ハンバーグ(デミソース)</p> <p>△ ハンバーグ 1こ</p> <p>□ しめじ 3.5</p> <p>みず 12</p> <p>ハヤシルウ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>□ かぼちゃ 35</p> <p>△ ハム 4.5</p> <p>○ マヨネーズ</p> <p>しお</p> <p>くろこしょう</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△ ぶたにく 8</p> <p>□ たまねぎ 25</p> <p>□ にんじん 6</p> <p>○ あぶら 0.2</p> <p>コンソメ</p> <p>こしょう</p> <p>○ じゃがいも 20</p> <p>□ あじみな 5</p> <p>みず 100</p> <p>しお</p>	<p>大切なのは 栄養バランス</p> <p>① 主食 ② 主菜 ③ 副菜 ④ 汁物 ⑤ 牛乳・乳製品 ⑥ 果物</p> <p>栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとれます。</p>

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	お・おにもエネルギーのもとになる食品	△ お・おにも体をつくるもとになる食品	□ お・おにも体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	脂質	無機質	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとれます。