

**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>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 553kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ さわら 1きれ みるん 5 さけ 2.1 ○さとう 3.3</p> <p>○ かたくりこ 0.7 みるん 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>ゆずふうみサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □こまつな 15</p> <p>△ ツナ 7 □ゆずかじゅう 0.65</p> <p>○ さとう 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>けんちんじる</b></p> <p>□ だいこん 20 □にんじん 7 □ごぼう 10 □ねぎ 3、だし □こんにやく 15 みるん 1.35 さけ 0.45 ○ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 602kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ こめ 80g</p> <p>△ ぶたひきにく 28 ○あぶら 0.4 さけ 2 △だいず 15</p> <p>□ ながねぎ 3 □しょうが 1</p> <p>○ さとう 0.9 みるん 3</p> <p>□ ほうれんそう 20 □にんじん 8</p> <p>□ もやし 35 ○ごまあぶら 0.48</p> <p>あかみそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>△ わかめ 0.5 □しいたけ 4 △ とうふ 20 □たまねぎ 20</p> <p>みず 100</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 595kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>コロッケ</b></p> <p>△ ぶたにくコロッケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p><b>ひじきのもの</b></p> <p>△ ひじき 2.6 □にんじん 7 △ とりももにく 7 □いんげん 5</p> <p>□ こんにやく 10 ○あぶら 0.2</p> <p>○ さとう 1.7 みるん 1</p> <p>さけ 1 みるん 10</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p><b>キャベツのみどしる</b></p> <p>□ たまねぎ 20 △あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □にんじん 6 □ ねぎ 3 みず 100</p> <p>みそ</p> <p><b>うめぼし</b> 県からもらったもの</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 513kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>おまぜ</b></p> <p>○ こめ 65g ○さとう 5.5 □ごぶちや 0.16 □こんにやく 17</p> <p>□ にんじん 8 □えだまめ 5</p> <p>△ こうやどうふ 2 さけ 0.8</p> <p>○ さとう 1.3 みるん 15</p> <p>す しお</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p><b>てまきふうたまごやき</b></p> <p>△ てまきふうたまごやき 1こ</p> <p><b>ぶたじる</b></p> <p>△ ぶたにく 6 □ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △とうふ 20</p> <p>□ ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p> <p><b>あじつかけり</b></p> <p>△ あじつかけり 1ぶくろ</p>
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 610kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>ソーセージステーキ</b></p> <p>△ ソーセージステーキ 1まい</p> <p><b>パンネのポロネーゼ</b></p> <p>○ ペンネ 11 △ぶたひきにく 8.8 □ たまねぎ 11 □にんじん 5.5 □ にんにく 0.06 ○オリーブ油 0.2</p> <p>トマトピューレ 2.3 ○さとう 0.25</p> <p>しお くらこしょう</p> <p>ケチャップ コンソメ</p> <p>デミグラスソース</p> <p><b>やさいスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 10 □かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □にんじん 6 みず 100 ○あぶら 0.2</p> <p>フイヨン しお こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 553kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>チキンピラフ</b></p> <p>○ こめ 67g ○むぎ 5 ○ あぶら 0.25 △とりももにく 22 □ たまねぎ 30 □にんじん 8</p> <p>□ ピーマン 4 □コーン 5</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ しお</p> <p>ウスターソース こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p><b>ミネストローネ</b></p> <p>△ ペーコン 5 □たまねぎ 30 ○ ジャがいも 30 □いんげん 6 □ トマト 16 □にんにく 0.4</p> <p>○ オリーブ油 0.3 ○さとう 0.25</p> <p>みず 110</p> <p>フイヨン しお こしょう</p> <p><b>みかんゼリー</b></p> <p>○ みかんゼリー 1こ</p>	<p>△ <b>ショア</b> 566kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>ぶたキムチ</b></p> <p>△ ぶたにく 40 □キムチ 25 □ キャベツ 35 □たまねぎ 35</p> <p>□ ニラ 10 □しょうが 1</p> <p>□ にんにく 0.5 ○さとう 1.5</p> <p>さけ 2 ○ごまあぶら 1</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ ちゅうかスープ しお くらこしょう</p> <p><b>あげきゅうザ</b></p> <p>△ ぎょうざ 2こ ○あげあぶら 1.8</p> <p><b>ナムル(ほうれんそう)</b></p> <p>□ ほうれんそう 10 □もやし 30 □ にんじん 5 ○ごまあぶら 0.2</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 620kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>おやこどん</b></p> <p>○ こめ 80g △とりももにく 30 △ たまご 40 □たまねぎ 90</p> <p>□ にんじん 17 □しいたけ 4</p> <p>さけ 1.8 みるん 3</p> <p>○ さとう 2 みるん 45</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p><b>しらあえ</b></p> <p>□ ほうれんそう 15 □にんじん 6 △ とうふ 30 ○ごま 0.7</p> <p>○ ねりごま 1.5 ○さとう 0.66</p> <p>うすくちしょうゆ みそ</p>
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 582kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>やきぐりコロッケ</b></p> <p>○ やきぐりコロッケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p><b>なすのちゅうかあえ</b></p> <p>△ ささみフレック 8 □なす 35 □ おろししょうが 0.48 みるん 4.8 さけ 0.55 ○さとう 0.97</p> <p>○ ごまあぶら 0.15</p> <p>□ おろしにんにく 2</p> <p>こいくちしょうゆ トウバンジャン</p> <p><b>じゃがもちいりみどしる</b></p> <p>○ じゃがもち 20 □だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □にんじん 6 □ こんにやく 10 □ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 553kcal</p> <p>○ <b>ごはん(げんりょう)</b></p> <p>○ <b>やきそば</b></p> <p>○ ちゅうかめん 75 △ぶたにく 15 △ イカ 10 □キャベツ 45 □ もやし 20 □ピーマン 8 □ にんじん 10 ○あぶら 0.3</p> <p>△ あおのり 0.05</p> <p>こしょう</p> <p><b>ひじきサラダ</b></p> <p>△ ひじき 0.95 □もやし 25 △ ツナ 5 □コーン 7.5</p> <p>○ ごま 0.3 ○すりごま 0.2</p> <p>○ さとう 0.8 ○ごまあぶら 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ す</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 670kcal</p> <p>○ <b>カレーライス</b></p> <p>○ こめ 88g ○むぎ 5 △ ぶたにく 15 □たまねぎ 80 ○ ジャがいも 40 □にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○あぶら 0.3</p> <p>みず 115</p> <p>カレーウ</p> <p>ウスターソース カレーこ</p> <p><b>フルーツヨーグルト(かき)</b></p> <p>□ もも 5 □みかん 18.5 □ バイン 15 □ かき(ひらたね) 20</p> <p>△ ヨーグルト 20</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 542kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>どりのバーベキューソース</b></p> <p>△ とりむねにく 60 さけ 1 ○ かたくりこ 2 ○あぶら 0.8</p> <p>□ りんご 4 □しょうが 0.4</p> <p>さけ 1 こしょう</p> <p>あかワイン 0.4 ウスターソース</p> <p>こいくちしょうゆ □おろしにんにく</p> <p>ケチャップ</p> <p><b>イタリアンサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 20 □もやし 20 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング</p> <p><b>ごもくスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 10 □たまねぎ 15 □ にんじん 5 □エリンギ 5 □ こまつな 8 □もやし 10</p> <p>○ あぶら 0.15 こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープ とりガラスープ</p>
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 586kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>さつまいものシチュー</b></p> <p>△ とりももにく 20 □たまねぎ 70 □ しめじ 5 ○さつまいも 30</p> <p>△ ぎゅうにゅう 20 □パセリ 1 みず 75 ○あぶら 0.3</p> <p>クリームシチュー</p> <p>こしょう</p> <p><b>にんじんシリシリ</b></p> <p>□ にんじん 31 □コーン 4.5 △ ツナ 9 ○あぶら 0.9</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p>	<p>△ <b>ショア(ストロベリー)</b> 599kcal</p> <p>○ <b>ごはん(げんりょう)</b></p> <p>○ <b>ラーメン</b></p> <p>○ ちゅうかめん 100 △ぶたにく 20 □ キャベツ 30 □たまねぎ 12 □ にんじん 8 □しいたけ 5 □ コーン 5 □しょうが 0.35</p> <p>□ にんにく 0.25 ○ごまあぶら 0.4</p> <p>ちゅうかのもと</p> <p>トウバンジャン</p> <p><b>きりぼしだいこんのハリハリあえ</b></p> <p>□ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ごま 0.8</p> <p>○ さとう 2.2</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>す</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 565kcal</p> <p>○ <b>わかめごはん</b></p> <p>○ <b>にじやが</b></p> <p>△ ぶたにく 25 □いとこんにやく 30 ○ ジャがいも 60 □たまねぎ 50 □ にんじん 10 □いんげん 4</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 2.2 みるん 1.3 みず 30</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p><b>スパゲティサラダ</b></p> <p>○ スパゲティ 8 □にんじん 6 □ きゅうり 15 △ハム 5</p> <p>○ マヨネーズ す</p> <p>しお こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 578kcal</p> <p>○ <b>さつまいもごはん</b></p> <p>○ こめ 62g ○さつまいも 20 さけ 0.8 こぶちや 0.3</p> <p>しお</p> <p><b>チヂミ</b></p> <p>○ チヂミ 1まい ○あげあぶら 5 ○ ごまあぶら 0.08 ○さとう 1.6</p> <p>みず 0.4 す こいくちしょうゆ</p> <p><b>もやしのカレードレッシング</b></p> <p>□ もやし 35 □にんじん 8 □ ハム 5 ○あぶら 1</p> <p>○ さとう 0.2 しお す こしょう パセリ カレーこ</p> <p><b>すましじる</b></p> <p>△ わかめ 0.6 □えのきたけ 10 □ ねぎ 5 △とうふ 30 みるん 0.8 みず 130</p> <p>うすくちしょうゆ しお だし</p>
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 625kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>さんまのかつおぶしに</b></p> <p>△ さんま 1きれ さけ 5 ○ さとう 8 みるん 5</p> <p>□ しょうが 1 △かつおぶし 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>ごまぼろし</b></p> <p>□ はくさい 32 △わかめ 0.6 □ きゅうり 16 ○ごま 0.8</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> <p><b>だいこんのみどしる</b></p> <p>□ だいこん 20 □たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □にんじん 6</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 521kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>○ <b>ちくぜんに(さといも)</b></p> <p>△ とりももにく 20 □にんじん 10 □ ごぼう 10 □こんにやく 20</p> <p>△ やきちくわ 10 □れんこん 10</p> <p>□ いんげん 5 □しいたけ 5</p> <p>○ さといも 15 ○あぶら 0.3</p> <p>さけ 1.25 みるん 0.83</p> <p>○ さとう 2 みるん 36</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p><b>あじみなのごまあえ</b></p> <p>□ キャベツ 25 □あじみな 15 □ にんじん 5 ○ごま 0.5</p> <p>○ すりごま 0.5 ○さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>きのこのつくだに</b></p> <p>□ えのきたけ 30 みるん 6.9</p> <p>こいくちしょうゆ す</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 528kcal</p> <p>○ <b>たきこみごはん</b></p> <p>○ こめ 60g さけ 3.3 △ とりももにく 20 やきちくわ 10 □ しいたけ 5 □にんじん 6</p> <p>□ ごぼう 6 □えだまめ 5</p> <p>さけ 1.6 みるん 1.6</p> <p>○ あぶら 0.2 うすくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ しお</p> <p><b>あげだしとうふ</b></p> <p>△ あげだしとうふ 1こ ○あげあぶら 4 みるん 2.3 ○さとう 1</p> <p>さけ 2 みず 21 だし</p> <p>○ かたくりこ 1 こいくちしょうゆ</p> <p><b>かきたまじる</b></p> <p>△ たまご 20 □ほうれんそう 10 □ えのきたけ 6 みるん 0.8</p> <p>○ かたくりこ 1 うすくちしょうゆ</p> <p>しお だし</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 631kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>ハンバーグ(デミソース)</b></p> <p>△ ハンバーグ 1こ □たまねぎ 6 □ しめじ 3.5 ○さとう 0.13 みず 12 ○あぶら 0.1</p> <p>ハヤシルウ ケチャップ</p> <p><b>かぼちゃサラダ</b></p> <p>□ かぼちゃ 35 □きゅうり 11 △ ハム 4.5</p> <p>○ マヨネーズ しお す くらこしょう</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 8 ○ジャがいも 20 □ たまねぎ 25 □あじみな 5 □ にんじん 6 みず 100</p> <p>○ あぶら 0.2</p> <p>コンソメ しお</p>

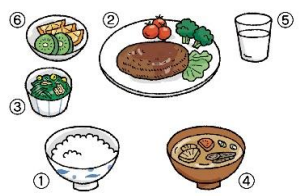
く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素

食品グループ	○おちエネルギーのもとになる食品	△おちにつくるもとになる食品	□おちの調子を整えるもとになる食品
炭水化物	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
糖質	脂質	無糖質	無糖質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



大切なのは **栄養バランス**



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

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。