

骨の成長に必須
カルシウム豊富な
バランスのよい食事

丈夫な骨つくりのためには、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
きゅうにゅう 553kcal ごはん さわらのていやく △ さわら 1きれ みりん 5 さけ 2.1 ○ さとう 3.3 ○ かたくり 0.7 みず 1.5 こいくちしょうゆ ゆずふうみサラダ □ キャベツ 30 □ こまつな 15 △ ツナ 7 □ ゆずかじゅう 0.65 ○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ けんちんじる □ 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 みりん 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	きゅうにゅう 602kcal ごはん ピピンパ ○ こめ 80g △ とりひきにく 28 △ ふたひきにく 28 ○ あぶら 0.4 さけ 2 ○ だいたず 15 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 20 □ にんじん 8 □ もやし 35 ○ ごまあぶら 0.48 あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ しお わかめスープ △ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう	きゅうにゅう 595kcal ごはん コロケ ○ ふたにくコロケ 1こ ○ あげあぶら 4 ひじきののもの △ ひじき 2.6 □ にんじん 7 △ とりももにく 7 □ いんげん 5 □ こんにやく 10 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.7 みりん 1 さけ 1 みず 10 こいくちしょうゆ だし キャベツのみそじる □ 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 みそ だし うめぼし 県からもらったもの	きゅうにゅう 513kcal ごはん おみせ ○ こめ 65g ○ さとう 5.5 □ こぶちや 0.16 □ こんにやく 17 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 △ こうやどうふ 2 さけ 0.8 ○ さとう 1.3 みず 15 す だし こいくちしょうゆ だし てまきふうたまごやき △ てまきふうたまごやき 1こ ぶたじる △ ふたにく 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 □ ねぎ 3 みそ だし あじつけのり △ あじつけのり 1ふくら

7	8	9	10	11
きゅうにゅう 610kcal ごはん ソーセージステーキ △ ソーセージステーキ 1まい パンネのポロネーゼ ○ ペンネ 11 △ ふたひきにく 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 トマトピューレ 2.3 ○ さとう 0.25 しお くらこしょう ケチャップ コンソメ デミグラスソース やさいスープ △ ふたにく 10 □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 ブイヨン しお こしょう	きゅうにゅう 553kcal ごはん チキンピラフ ○ 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 □ ピーマン 4 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお ウスターソース こしょう コンソメ ミネストローネ △ ベーコン 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 ○ オリーブ油 0.3 ○ さとう 0.25 みず 110 ブイヨン しお こしょう みかんゼリー ○ みかんゼリー 1こ	ジョア 566kcal ごはん ぶたキムチ △ ふたにく 40 □ キムチ 25 □ キャベツ 35 □ たまねぎ 35 □ ニラ 10 □ しょうが 1 □ にんにく 0.5 ○ さとう 1.5 さけ 2 ○ ごまあぶら 1 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ コチュジャン あげギョウザ △ ギョウザ 2こ ○ あげあぶら 1.8 ナムル(ほうれんそう) □ ほうれんそう 10 □ もやし 30 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお	きゅうにゅう 620kcal ごはん おやこどん ○ こめ 80g △ とりももにく 30 △ たまご 40 □ たまねぎ 90 □ にんじん 17 □ しいたけ 4 さけ 1.8 みりん 3 ○ さとう 2 みず 45 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○ さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ	きゅうにゅう 600kcal ごはん チャーハン ○ こめ 80g ○ あぶら 0.35 △ ごまあぶら 1 △ ふたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ いらりたまご 8 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ たんたんスープ △ ふたひきにく 20 □ キャベツ 20 △ たまねぎ 8 □ にんじん 6.4 □ しめじ 6.4 □ ニラ 4.8 □ ながねぎ 3.2 □ にんにく 0.16 □ しょうが 0.24 ○ はるさめ 3 ○ ねりごま 5 ○ すりごま 1 さけ 1 みそ ○ ごまあぶら 1 みず とりガラスープ ○ あぶら 0.3 トウバンジャン こいくちしょうゆ

14	15	16	17	18
スポーツのひ 	きゅうにゅう 582kcal ごはん やきぐりコロケ ○ やきぐりコロケ 1こ ○ あげあぶら 4 なすのちゅうかあえ △ ささみフレーク 8 □ なす 35 □ おろししょうが 0.48 みりん 4.8 さけ 0.55 ○ さとう 0.97 ○ ごまあぶら 0.15 □ おろしにんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン じゃがもちいみそじる ○ ジャがもち 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 みそ だし	きゅうにゅう 553kcal ごはん(けんりょう) やきそば ○ ちゅうかめん 75 △ ふたにく 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 △ あおりのり 0.05 こしょう ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す	きゅうにゅう 670kcal ごはん カレーライス ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ふたにく 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 みず 115 カレールウ カレーコ ウスターソース フルーツヨーグルト(かき) □ もも 5 □ みかん 18.5 □ パイン 15 □ かき(ひらたね) 20 △ ヨーグルト 20 フルーツ給食	きゅうにゅう 542kcal ごはん とりのバーベキューソース △ とりむねにく 60 さけ 1 ○ かたくり 2 ○ あぶら 0.8 □ りんご 4 □ しょうが 0.4 さけ 1 こしょう ○ さとう 2.5 あかワイン 0.4 ウスターソース こいくちしょうゆ □ おろしにんにく ケチャップ イタリアンサラダ □ 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 ごもくスープ △ ふたにく 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 ○ 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

21	22	23	24	25
きゅうにゅう 586kcal ごはん さつまいものシチュー △ とりももにく 20 □ たまねぎ 70 □ しめじ 5 ○ さつまいも 30 △ きゅうにゅう 20 □ パセリ 1 みず 75 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン こしょう にんじんシリシリ □ にんじん 31 □ コーン 4.5 △ ツナ 9 ○ あぶら 0.9 しお こいくちしょうゆ	ジョア(ストロベリー) 599kcal ごはん(けんりょう) ラーメン ○ ちゅうかめん 100 △ ふたにく 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 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスープ トウバンジャン きりぼしだいこんのハリハリあえ □ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ ごま 0.8 ○ さとう 2.2 しお こいくちしょうゆ す	きゅうにゅう 565kcal ごはん わかめごはん にくじゃが △ ふたにく 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 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 □ マヨネーズ す しお こしょう	きゅうにゅう 578kcal ごはん さつまいもごはん ○ こめ 62g ○ さつまいも 20 さけ 0.8 こぶちや 0.3 しお 千チミ ○ チヂミ 1まい ○ あげあぶら 5 ○ ごまあぶら 0.08 ○ さとう 1.6 みず 0.4 す こいくちしょうゆ もやしのカレードレッシング □ もやし 35 □ にんじん 8 △ ハム 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 しお す こしょう パセリ カレーコ すましじる △ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 △ とうふ 30 みりん 0.8 みず 130 うすくちしょうゆ しお だし	きゅうにゅう 580kcal ごはん カツオカツ △ カツオカツ1こ ○ あげあぶら 5 やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング てづくりにくだんごのスープ △ とりひきにく 25 □ ねぎ 1.6 □ しょうが 0.25 □ れんこん 8 □ にんじん 7 □ キャベツ 20 □ しいたけ 3 しお こしょう こいくちしょうゆ とりガラスープ うすくちしょうゆ

28	29	30	31	栄養バランス
きゅうにゅう 625kcal ごはん さんまのかつおぶしに △ さんま 1きれ さけ 5 ○ さとう 8 みりん 5 □ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ ごまずあえ □ はくさい 32 △ わかめ 0.6 □ きゅうり 16 ○ ごま 0.8 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ す だいこんのみそじる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし	きゅうにゅう 521kcal ごはん ちくぜんに(さといも) △ とりももにく 20 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 □ こんにやく 20 △ やきちくわ 10 □ れんこん 10 □ いんげん 5 □ しいたけ 5 ○ さといも 15 ○ あぶら 0.3 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 こいくちしょうゆ だし あじみなごまあえ □ キャベツ 25 □ あじみな 15 □ にんじん 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ きのこのつくだに □ えのきたけ 30 みりん 6.9 こいくちしょうゆ す	きゅうにゅう 528kcal ごはん たまごみごはん ○ こめ 80g 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 □ ごぼう 6 □ れんこん 6 さけ 1.6 みりん 1.6 ○ あぶら 0.2 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお あげだし豆腐 △ あげだし豆腐 1こ ○ あげあぶら 4 みりん 2.3 ○ さとう 1 さけ 2 みず 21 だし ○ かたくり 1 こいくちしょうゆ かきたまじる △ たまご 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 6 みりん 0.8 ○ かたくり 1 うすくちしょうゆ しお だし	きゅうにゅう 631kcal ごはん ハンバーグ(デミソース) △ 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 ハヤシルウ ケチャップ かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 4.5 ○ マヨネーズ しお す くらこしょう コンソメスープ △ ふたにく 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 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	大切なのは 栄養バランス <ol style="list-style-type: none"> ① 主食 ② 主菜 ③ 副菜 ④ 汁物 ⑤ 牛乳・乳製品 ⑥ 果物 <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てみましょう。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含まれる栄養素>

食品グループ	○..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	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品
炭水化物	たんぱく質	無機質	ビタミン
糖質	脂質	ミネラル	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。

