

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>△ きゅうりゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さわら 1きれ みりん 5</p> <p>さけ 2.1 ○ さとう 3.3</p> <p>○ かたくり 0.7 みず 1.5</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 □ 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>けんちんじる</p> <p>□ だいこん 20 □ にんじん 7</p> <p>□ ごぼう 10 □ ねぎ 3、だし</p> <p>□ こんにやく 15 みりん 1.35</p> <p>さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p>	<p>△ きゅうりゅう 602kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぶたにく 28 △ とりひきにく 28</p> <p>○ こめ 80g ○ あぶら 0.4</p> <p>さけ 2 △ だいた 15</p> <p>□ ながねぎ 3 □ しょうが 1</p> <p>○ さとう 0.9 みりん 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 コチュジャン</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 □ しいたけ 4</p> <p>△ 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</p> <p>しお くらこしょう</p>	<p>△ きゅうりゅう 595kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ コロッケ</p> <p>△ ぶたにくコロッケ 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 □ にんじん 7</p> <p>△ 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 みりん 1</p> <p>さけ 1 みず 10</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>キャベツのみそじる</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ キャベツ 20 □ にんじん 6</p> <p>□ ねぎ 3 みず 100</p> <p>みそ だし</p> <p>うめぼし 県からもらったもの</p>	<p>△ きゅうりゅう 513kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ おみせ</p> <p>○ こめ 65g ○ さとう 5.5</p> <p>こぶちや 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 みず 15</p> <p>す しお</p> <p>こいくちしょうゆ だし</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 □ ごぼう 8</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんじん 9</p> <p>△ あぶらあげ 3 △ とうふ 20</p> <p>□ ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p> <p>あじつけのり</p> <p>△ あじつけのり 1ふくろ</p>
<p>△ きゅうりゅう 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>ペンのポロネーゼ</p> <p>○ ペンネ 11 △ ぶたひきにく 8.8</p> <p>□ たまねぎ 11 □ にんじん 5.5</p> <p>□ 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>やさいスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ かぼちゃ 20</p> <p>□ たまねぎ 20 □ にんじん 6</p> <p>みず 100 ○ あぶら 0.2</p> <p>パイオン しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△ きゅうりゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ チキンピラフ</p> <p>○ こめ 67g ○ むぎ 5</p> <p>○ あぶら 0.25 △ とりももにく 22</p> <p>□ たまねぎ 30 □ にんじん 8</p> <p>□ ピーマン 4 □ コーン 5</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>ミネストローネ</p> <p>△ ベーコン 5 □ たまねぎ 30</p> <p>○ じゃがいも 30 □ いんげん 6</p> <p>□ 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>パイオン しお こしょう</p> <p>みかんゼリー</p> <p>○ みかんゼリー 1こ</p>	<p>△ ジョア 566kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ ぶたキムチ</p> <p>△ ぶたにく 40 □ キムチ 25</p> <p>□ 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 コチュジャン</p> <p>あげぎょうザ</p> <p>△ ぎょうざ 2こ ○ 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 □ もやし 30</p> <p>□ 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>△ きゅうりゅう 620kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ おやこどん</p> <p>○ こめ 80g △ とりももにく 30</p> <p>△ 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 みりん 3</p> <p>○ さとう 2 みず 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>しらあえ</p> <p>□ ほうれんそう 15 □ にんじん 6</p> <p>△ 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>△ きゅうりゅう 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>△ ささみフレーク 8 □ なす 35</p> <p>□ おろししょうが 0.48 みりん 4.8</p> <p>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 1こ</p> <p>こいくちしょうゆ トウバンジャン</p> <p>す</p> <p>じゃがもちいみそじる</p> <p>○ じゃがもち 20 □ だいこん 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</p> <p>□ こんにやく 10 □ ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ きゅうりゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ やきどぼ</p> <p>○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 15</p> <p>△ イカ 10 □ キャベツ 45</p> <p>□ もやし 20 □ ピーマン 8</p> <p>□ 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>ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 0.95 □ もやし 25</p> <p>△ 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>△ きゅうりゅう 670kcal</p> <p>○ カレーライス</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 15 □ たまねぎ 80</p> <p>○ じゃがいも 40 □ にんじん 15</p> <p>□ 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>フルーツヨーグルト(かき)</p> <p>□ もも 5 □ みかん 18.5</p> <p>□ パイン 15</p> <p>□ 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>△ きゅうりゅう 542kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ どりのバーベキューソース</p> <p>△ とりむねにく 60 さけ 1</p> <p>○ かたくり 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 ○ さとう 2.5</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>イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 20</p> <p>□ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15</p> <p>□ にんじん 5 □ エリンギ 5</p> <p>□ 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</p> <p>ちゅうかスープ とりガラスープ</p>
<p>△ きゅうりゅう 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 □ たまねぎ 70</p> <p>□ しめじ 5 ○ さつまいも 30</p> <p>△ きゅうりにゅう 20 □ パセリ 1</p> <p>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>にんじんシリシリ</p> <p>□ にんじん 31 □ コーン 4.5</p> <p>△ ツナ 9 ○ あぶら 0.9</p> <p>しお 1こ</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ジョア(ストロベリー) 599kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 20</p> <p>□ キャベツ 30 □ たまねぎ 12</p> <p>□ にんじん 8 □ しいたけ 5</p> <p>□ 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 ちゅうかスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>きりぼしだいごんのハリハリあえ</p> <p>□ きりぼしだいごん 5</p> <p>□ きゅうり 25 ○ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 2.2</p> <p>しお 1こ</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ きゅうりゅう 565kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>○ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30</p> <p>△ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 2.2</p> <p>みりん 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>スパゲティサラダ</p> <p>○ スパゲティ 8 □ にんじん 6</p> <p>□ きゅうり 15 △ ハム 5</p> <p>○ マヨネーズ す</p> <p>しお 1こ</p>	<p>△ きゅうりゅう 578kcal</p> <p>○ さつまいもごはん</p> <p>○ こめ 62g ○ さつまいも 20</p> <p>さけ 0.8 こぶちや 0.3</p> <p>しお</p> <p>チヂミ</p> <p>○ チヂミ 1まい ○ あげあぶら 5</p> <p>○ ごまあぶら 0.08 ○ さとう 1.6</p> <p>みず 0.4 す 1こ</p> <p>もやしのカレードレッシング</p> <p>□ もやし 35 □ にんじん 8</p> <p>△ ハム 5 ○ あぶら 1</p> <p>○ さとう 0.2 しお す 1こ</p> <p>パセリ カレーこ</p> <p>すましじる</p> <p>△ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10</p> <p>□ ねぎ 5 △ とうふ 30</p> <p>みりん 0.8 みず 130</p> <p>うすくちしょうゆ しお だし</p>
<p>6年 陸上大会・予備日のため給食なし</p>			
<p>△ きゅうりゅう 625kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ さんまのかつおぶしに</p> <p>△ さんま 1きれ さけ 5</p> <p>○ さとう 8 みりん 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>ごまずあえ</p> <p>□ はくさい 32 △ わかめ 0.6</p> <p>□ 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>だいごんのみそじる</p> <p>□ だいごん 20 □ たまねぎ 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ きゅうりゅう 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 □ にんじん 10</p> <p>□ 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 みりん 0.83</p> <p>○ さとう 2 みず 36</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>あじみなのごまあえ</p> <p>□ キャベツ 25 □ あじみな 15</p> <p>□ 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>きのこのつくだに</p> <p>□ えのきたけ 30 みりん 6.9</p> <p>こいくちしょうゆ す</p>	<p>△ きゅうりゅう 528kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ たきごみごはん</p> <p>○ こめ 60g さけ 3.3</p> <p>△ とりももにく 20 やきちくわ 10</p> <p>□ 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 みりん 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>あげだしとうふ</p> <p>△ あげだしとうふ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>みりん 2.3 ○ さとう 1</p> <p>さけ 2 みず 21 だし</p> <p>○ かたくり 1 1こ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>かきたまじる</p> <p>△ たまご 20 □ ほうれんそう 10</p> <p>□ えのきたけ 6 みりん 0.8</p> <p>○ かたくり 1 1こ</p> <p>うすくちしょうゆ しお だし</p>	<p>△ きゅうりゅう 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 □ たまねぎ 6</p> <p>しめじ 3.5 ○ さとう 0.13</p> <p>みず 12 ○ あぶら 0.1</p> <p>ハヤシルウ ケチャップ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>△ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11</p> <p>△ ハム 4.5</p> <p>○ マヨネーズ しお</p> <p>○ コンソメスープ くらこしょう</p> <p>△ ぶたにく 8 ○ じゃがいも 20</p> <p>□ たまねぎ 25 □ あじみな 5</p> <p>□ にんじん 6 みず 100</p> <p>○ あぶら 0.2</p> <p>コンソメ しお</p> <p>こしょう</p>

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31

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。

<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	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。

