

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>□ こまつな 15</p> <p>△ ツナ 7</p> <p>□ 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</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>□ にんじん 7</p> <p>□ ねぎ 3、だし</p> <p>□ みりん 1.35</p> <p>○ ごまあぶら 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ</p>	<p>△ きゅうにゅう 602kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ ピピンバ</p> <p>○ こめ 80g</p> <p>△ ふたひきにく 28</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>△ きゅうにゅう 595kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ コロケ</p> <p>△ ふたにくコロケ 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>だし</p> <p>△ うめぼし</p> <p>△ ぶたにく 6</p> <p>△ あぶらあげ 5</p> <p>□ にんじん 6</p> <p>みず 100</p> <p>みそ</p> <p>だし</p> <p>△ あじつかけり</p> <p>△ あじつかけり 1こ</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>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</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>だし</p> <p>△ あじつかけり</p> <p>△ あじつかけり 1こ</p>	<p>△ きゅうにゅう 513kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ おませ</p> <p>○ こめ 65g</p> <p>□ 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>だし</p> <p>△ あじつかけり</p> <p>△ あじつかけり 1こ</p>	
<p>△ きゅうにゅう 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>○ ペンネ 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>△ ふたひきにく 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>□ 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>△ きゅうにゅう 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>△ きゅうにゅう 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>△ フルーツ給食</p>	<p>△ きゅうにゅう 600kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ チャーハン</p> <p>○ こめ 80g</p> <p>○ ごまあぶら 1</p> <p>□ たまねぎ 40</p> <p>□ ねぎ 5</p> <p>さけ 0.6</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>△ たんたんスープ</p> <p>△ ぶたひきにく 20</p> <p>□ たまねぎ 8</p> <p>□ しめじ 6.4</p> <p>□ ながねぎ 3.2</p> <p>□ しょうが 0.24</p> <p>□ ねりごま 5</p> <p>さけ 1</p> <p>みそ</p> <p>みず とりガラスープ</p> <p>△ あぶら 0.3</p> <p>△ ぶたにく 20</p> <p>□ にんじん 6.4</p> <p>□ ニラ 4.8</p> <p>□ にんにく 0.16</p> <p>○ はるさめ 3</p> <p>○ すりごま 1</p> <p>○ ごまあぶら 1</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p>
<p>△ きゅうにゅう 582kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ やきぐりコロケ</p> <p>○ やきぐりコロケ 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>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>△ きゅうにゅう 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>△ きゅうにゅう 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>△ フルーツ給食</p>	<p>△ きゅうにゅう 542kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ とりのバーベキューソース</p> <p>△ とりむねにく 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>	
<p>△ きゅうにゅう 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>□ 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>○ ごま 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ きゅうにゅう 565kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>○ にくじゃが</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>△ きゅうにゅう 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>○ さつまいも 20</p> <p>こぶちや 0.3</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>○ 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>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>△ きゅうにゅう 580kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ カツオカツ</p> <p>△ カツオカツ</p> <p>○ やさいサラダ</p> <p>□ キャベツ 30</p> <p>□ コーン 7</p> <p>ウスターソース</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>さけ 1</p> <p>○ あぶら 0.8</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>
<p>△ きゅうにゅう 625kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さんまのかつおぶし</p> <p>△ さんま 1きれ</p> <p>○ さとう 8</p> <p>□ しょうが 1</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>△ ごまあえ</p> <p>□ はくさい 32</p> <p>□ きゅうり 16</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p>△ だいこんのみどしる</p> <p>□ だいこん 20</p> <p>△ あぶらあげ 4</p> <p>みそ</p> <p>だし</p> <p>さけ 5</p> <p>みりん 5</p> <p>△ かつおぶし 0.8</p> <p>△ わかめ 0.6</p> <p>○ ごま 0.8</p> <p>みず 36</p> <p>だし</p> <p>□ たまねぎ 20</p> <p>□ にんじん 6</p> <p>みず 100</p> <p>みそ</p> <p>だし</p>	<p>△ きゅうにゅう 521kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ ちくぜんに(さといも)</p> <p>△ ちくぜんに 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>す</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>○ 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</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>みりん 6.9</p> <p>す</p>	<p>△ きゅうにゅう 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>△ あげだしどうふ</p> <p>△ あげだしどうふ 1こ</p> <p>みりん 2.3</p> <p>さけ 2</p> <p>○ かたくりこ 1</p> <p>△ かきたまじる</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>△ きゅうにゅう 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>す</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>□ たまねぎ 6</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>	

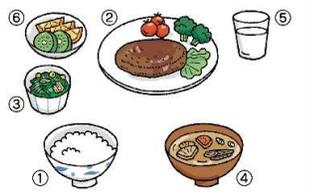
＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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
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。



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。