

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>△ ぎょうにゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 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</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 △ ツナ 7 □ ゆずかじゅう 0.65 ○ 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 □ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 602kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぶたひきにく 28 △ とりひきにく 28 ○ あぶら 0.4 ○ さとう 15 さけ 2 △ しょうが 1 □ ながねぎ 3 □ みりん 3 ○ さとう 0.9 □ にんじん 8 □ ほうれんそう 20 □ ごまあぶら 0.48 □ もやし 35 □ コチュジャン</p> <p>あかみそ こいくちしょうゆ</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 595kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ コロケ</p> <p>△ ぶたひきにくコロケ 1こ ○ 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 △ 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</p> <p>キャベツのみそじる</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 みそ だし</p> <p>うめぼし 県からもらったもの</p> | <p>△ ぎょうにゅう 513kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ おみせ</p> <p>○ 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 しお 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>△ ぶたひきにく 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</p> <p>あじつけのり</p> <p>△ あじつけのり 1ふくろ</p> | |
| <p>△ ぎょうにゅう 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>ペンのポロネーゼ</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 トマトピューレ 2.3 ○ さとう 0.25 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>△ ぶたひきにく 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 553kcal</p> <p>○ チキンピラフ</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 □ ピーマン 4 □ コーン 5 コンソメ しお 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 ○ じゃがいも 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</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>△ ぶたひきにく 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</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 □ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 620kcal</p> <p>○ おやこどん</p> <p>○ 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</p> <p>しらあえ</p> <p>□ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 600kcal</p> <p>○ チャーハン</p> <p>○ こめ 80g ○ あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1 △ ぶたひきにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ しいたけ 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</p> <p>たんたんスープ</p> <p>△ ぶたひきにく 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</p> |
| <p>スポーツのひ</p> | <p>△ ぎょうにゅう 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</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 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ こんにやく 10 □ ねぎ 3 みそ だし</p> | <p>△ ぎょうにゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう)</p> <p>○ やきどぼ</p> <p>○ ちゅうかめん 75 △ ぶたひきにく 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 △ あおのり 0.05 こしょう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 670kcal</p> <p>○ カレーライス</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたひきにく 15 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 カレールー ウスターソース カレーこ フルーツ給食</p> <p>フルーツヨーグルト(かき)</p> <p>□ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 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 ○ 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</p> <p>イタリアンサラダ</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>ごもくスープ</p> <p>△ ぶたひきにく 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</p> |
| <p>△ ぎょうにゅう 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 □ たまねぎ 70 □ しめじ 5 ○ さつまいも 30 △ ぎゅうにゅう 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</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>□ 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</p> | <p>△ ジョア(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 △ ぶたひきにく 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</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 □ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 565kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>△ ぶたひきにく 25 □ いとこんにやく 30 ○ じゃがいも 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</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>○ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 578kcal</p> <p>○ さつまいもごはん</p> <p>○ こめ 62g ○ さつまいも 20 さけ 0.8 こぶちや 0.3 しお</p> <p>千辛</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 みず 0.4 す こいくちしょうゆ</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 △ ハム 5 ○ あぶら 1 ○ さとう 0.2 しお す こしょう パセリ カレーこ</p> <p>すましじる</p> <p>△ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 580kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>○ カツオカツ</p> <p>△ カツオカツ 1こ ○ あげあぶら 5 □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング</p> <p>てづくりにくだんごのスープ</p> <p>△ 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</p> |
| <p>△ ぎょうにゅう 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 ○ 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</p> <p>ごまずあえ</p> <p>□ 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</p> <p>だいこんのみそじる</p> <p>□ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 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 □ 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</p> <p>あじみなのごまあえ</p> <p>□ 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</p> <p>きのこのつくだに</p> <p>□ えのきたけ 30 みりん 6.9 こいくちしょうゆ す</p> | <p>△ ぎょうにゅう 528kcal</p> <p>○ たきごみごはん</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 □ ごぼう 6 □ えだまめ 5 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</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 みりん 2.3 ○ さとう 1 さけ 2 みず 21 だし 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 □ 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</p> | <p>△ ぎょうにゅう 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 □ 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</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>□ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 4.5 ○ マヨネーズ しお ○ コンソメスープ くらこしょう</p> <p>○ じゃがいも 20 □ あじみな 5 みず 100</p> <p>○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう</p> | |

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

| | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <p>○ おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>① 主食</p> | <p>△ おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>② 主菜</p> | <p>□ おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>③ 副菜</p> |
| <p>炭水化物</p> | <p>たんぱく質</p> | <p>ビタミン</p> |

☆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。