

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
682kcal 牛乳ごはん さつまいもの照り焼き さつまいも 100g 酒 2.52 みりん 6 ○ 上白糖 3.96 水 1.8 ○ 片栗粉 0.84 こいくちしょうゆ ゆず風味サラダ キャベツ 33 こまつな 16.5 ツナ 7.7 ゆず果汁 0.71 けんちん汁 大根 24 ごぼう12 こんにやく 18 酒 0.54 こいくちしょうゆ だし	749kcal 牛乳 ピビンバ 米 112g △ 鶏ひき肉 33.6 △ 豚ひき肉 33.6 酒 2.4 △ 大豆 18 □ 長ネギ 3.6 □ しょうが 1.2 □ 上白糖 1.08 みりん 3.6 □ ほうれん草 22 □ 人参 8.8 □ りょくとともやし 38.5 ○ ごま油 0.53 赤みそ こいくちしょうゆ わかめスープ わかめ 0.6 □ しいたけ 4.8 △ 木綿豆腐 24 水 120 鶏ガラスープ	736kcal 牛乳 ごはん コロッقه △ 豚肉コロッقه 1個 ○ 揚げ油 6 ひじきの漬物 ひじき 2.9 □ 人参 7.7 □ いんげん 5.5 △ 鶏もも 8.4 □ こんにやく 11 ○ 上白糖 1.87 酒 1.1 水 11 こいくちしょうゆ キャベツのみそ汁 玉ねぎ 24 □ キャベツ □ 人参 7.2 水 120 米みそ だし	606kcal 牛乳 おませ 米 85g 昆布茶 0.19 □ 人参 9.6 △ 高野豆腐 2.4 ○ 上白糖 1.56 水 18 穀物酢 こいくちしょうゆ 手巻風玉子焼き △ 手巻風卵焼き 1個 ぶた汁 △ 豚肉 7.2 □ 玉ねぎ 21.6 △ 油揚げ 3.6 □ 葉ねぎ 3.6 味付けのり 味付けのり 1袋

715kcal 牛乳 ごはん ソーセージステーキ △ ソーセージステーキ 1まい ペンネのポロネーゼ ○ ペンネ 13.2 △ 豚10.56 □ 玉ねぎ 13.2 □ 人参 6.6 □ にんにく 0.07 ○ オリーブ油 0.24 トマトピューレ 2.76 ○ 上白糖 0.3 食塩 黒こしょう ケチャップ コンソメ デミグラスソース 野菜スープ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2 水 120 ブイオン 食塩 こしょう(白、粉)	671kcal 牛乳 チキンピラフ ○ 米 94g ○ 麦 6 △ 油 0.3 □ 玉ねぎ 36 □ ピーマン 4.8 □ コーン 6 △ 油 0.36 コンソメ ウスターソース コンソメ ミニストローネ △ ベーコン 6 □ 玉ねぎ 36 □ いんげん 7.2 □ にんにく 0.48 ○ 上白糖 0.3 ブイオン みかんゼリー ○ みかんゼリー 1個	670kcal 牛乳 ごはん 豚キムチ △ 豚肉 48 □ キムチ 30 □ 玉ねぎ 42 □ にら 12 □ しょうが 1.2 □ にんにく 0.6 ○ 上白糖 1.8 酒 2.4 ○ ごま油 1.2 △ 油 0.36 こいくちしょうゆ 揚げギョウザ △ 餃子 2個 ○ 揚げ油 2.16 ナムル(ほうれん草) □ ほうれん草冷凍 11 □ りょくとともやし 33 □ 人参 5.5 ○ ごま 0.33 こいくちしょうゆ 食塩	771kcal 牛乳 親子丼 △ 米 112g △ 鶏卵 48 □ 人参 20.4 □ しいたけ 4.8 酒 2.16 みりん 3.6 水 54 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれん草冷凍 18 □ 人参 7.2 △ 豆腐 36 ○ ごま(いり) 0.84 ○ 上白糖 0.79 うすくちしょうゆ 米みそ
---	--	---	---

スポーツの日

736kcal 牛乳 ごはん 焼き菓コロッقه △ 焼き菓コロッقه 1個 ○ 揚げ油 6 なすの中華あえ △ なす 8.8 □ 生姜 0.48 みりん 5.2 酒 0.61 ○ 上白糖 1.07 ○ ごま油 0.17 □ おろしにんにく こいくちしょうゆ 穀物酢 トウバンジャン じゃがもち入りみそ汁 ○ じゃがもち 24 □ 大根 24 △ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2 □ こんにやく 12 □ 葉ねぎ 3.6 米みそ だし	655kcal 牛乳 ごはん(減量) 焼きそば ○ 中華めん 90 △ 豚肉 18 △ イカ 12 □ キャベツ 54 □ りょくとともやし 24 □ 青ピーマン 9.6 □ 人参 12 △ しょうが 1.2 ○ 油 0.36 △ しょうが 1.2 △ あおりのり0.06 こしょう ひじきサラダ △ ひじき 1.05 □ りょくとともやし 27.5 △ ツナ 5.5 □ コーン 8.25 ○ ごま 0.33 ○ 上白糖 0.8 こいくちしょうゆ だし ○ すりごま 0.22 ○ ごま油 0.66 穀物酢	810kcal 牛乳 カレーライス ○ 米 115g △ 豚肉 18 □ 玉ねぎ 96 ○ じゃがいも 48 □ 人参 18 □ にんにく 0.48 ○ 油 0.36 水 138 カレールウ ウスターソース カレー粉 フルーツヨーグルト(柿) □ もも 6 □ みかん 22.2 □ パイン 18 □ 柿(ひらたね) 24 △ ヨーグルト 24	654kcal 牛乳 ごはん 鶏のバーベキューソース △ 鶏むね 72 酒 1.2 ○ 片栗粉 2.4 酒 1.2 □ 人参 18 □ りんご 4.8 赤ワイン 0.48 □ 生姜 0.48 □ おろしにんにく ○ 上白糖 3 こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう ケチャップ イタリアンサラダ □ キャベツ 22 イタリアンドレッシング □ りょくとともやし 22 □ パプリカ 3.85 五目スープ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 18 □ 人参 6 □ エリンギ 6 こまつな 9.6 □ りょくとともやし 12 うすくちしょうゆ こしょう 中華スープ 鶏ガラスープ
--	---	--	---

712kcal 牛乳 ごはん さつまいものシチュー △ 鶏もも 24 □ 玉ねぎ 84 □ ぶなしめじ 6 ○ さつまいも 36 △ 普通牛乳 24 水 90 ○ 油 0.36 クリームシチュー こしょう(白、粉) □ パセリ 1.2 人参シソ汁 □ 人参 37.2 □ コーン 5.4 △ ツナ 10.8 食塩 ○ 油 1.08 こいくちしょうゆ

715kcal 牛乳 ごはん(減量) ラーメン ○ 中華めん 120 △ 豚肉 24 □ キャベツ 36 □ 玉ねぎ 14.4 □ しいたけ 6 □ コーン 6 □ しょうが 0.42 □ にんにく 0.3 ○ ごま油 0.48 中華のもと 中華スープ 切干大根のハリハリ和え □ 切干大根 5.5 □ きゅうり 27.5 ○ ごま 0.88 ○ 上白糖 2.42 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢	679kcal 牛乳 わかめごはん 肉じゃが △ 豚肉 30 □ じゃがいも 72 □ 人参 12 □ いんげん 4.8 酒 2.64 水 36 □ 油 0.36 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8.8 □ 人参 6.6 □ きゅうり 16.5 △ ロースハム 5.5 穀物酢 こしょう 食塩	684kcal 牛乳 さつまいもごはん ○ 米 85g ○ さつまいも 24 食塩 昆布茶 0.36 酒 0.96 チヂミ ○ チヂミ 1個 ○ 揚げ油 6 ○ ごま油 0.1 ○ 上白糖 1.92 こいくちしょうゆ 穀物酢 水 0.48 もやしのカレードレッシング □ りょくとともやし 38.5 □ 人参 8.8 △ ロースハム 5.5 ○ 油 1.2 ○ 上白糖 0.22 穀物酢 カレー粉 こしょう おまし汁 △ わかめ 0.72 □ 葉ねぎ 6 みりん 0.96 うすくちしょうゆ □ えのきたけ 12 △ 木綿豆腐 36 水 156 食塩 だし	687kcal 牛乳 ごはん カツオカツ △ カツオカツ1個 ○ 揚げ油 6 野菜サラダ □ キャベツ 33 □ きゅうり 11 □ コーン 7.7 和風ドレッシング 手作り肉団子のスープ △ 鶏ひき肉 30 □ 葉ねぎ 1.92 □ しょうが 0.3 □ れんこん 9.6 □ 人参 8.4 □ キャベツ 24 □ 生しいたけ 3.6 食塩 こしょう こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ
--	---	--	--

717kcal 牛乳 ごはん さんまのかつお節 △ さんま 1切 酒 5 みりん 5 ○ 上白糖 8 □ 生姜 1 △ かつお節 0.8 こいくちしょうゆ ごま酢あえ □ 白菜 35.2 △ わかめ 0.66 □ きゅうり 17.6 ○ ごま 0.88 ○ 上白糖 0.77 こいくちしょうゆ 大根のみそ汁 □ 大根 24 △ 油揚げ 4.8 米みそ □ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2 だし
--

630kcal 牛乳 ごはん 筑前煮(さといも) △ 鶏もも 24 □ 人参 12 □ ごぼう 12 □ 板こんにやく 24 焼きちくわ 12 □ れんこん 12 □ いんげん 6 □ 生しいたけ 6 ○ 油 0.36 みりん 1 水 43.2 こいくちしょうゆ 酒 1.5 ○ 上白糖 2.4 だし あじみ菜のごま和え □ キャベツ 27.5 □ 味美菜 16.5 □ 人参 5.5 ○ ごま(いり) 0.6 ○ すりごま 0.6 ○ 上白糖 0.6 こいくちしょうゆ きのこの佃煮 □ えのきたけ 36 みりん 8.28 こいくちしょうゆ 穀物酢	638kcal 牛乳 たきごみごはん ○ 米 78g 酒 3.96 △ 鶏もも 24 △ 焼きちくわ 12 □ しいたけ 6 □ ごぼう 7.2 酒 1.92 □ 人参 7.2 □ えだまめ 6 みりん 1.92 こいくちしょうゆ あげだし豆腐 △ 揚げだし豆腐 1個 □ 揚げ油 6 ○ 上白糖 1.2 水 25.2 ○ 片栗粉 1.2 こいくちしょうゆ かき五汁 △ 鶏卵 24 □ えのきたけ 7.2 ○ 片栗粉 1.2 食塩 □ ほうれん草冷凍 12 みりん 0.96 だし うすくちしょうゆ	776kcal 牛乳 ごはん ハンバーグ(デミソース) △ ハンバーグ 1個 □ 玉ねぎ 7.2 □ ぶなしめじ 4.2 ○ 上白糖 0.16 水 14.4 ○ 油 0.12 ハヤシルウ ケチャップ かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 38.5 □ きゅうり 12.1 △ ロースハム 5 ○ 上白糖 0.22 穀物酢 カレー粉 こしょう コンソメスープ △ 豚肉 9.6 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 7.2 油 0.24 コンソメ こしょう ○ じゃがいも 24 □ 味美菜 6 水 120 食塩
---	---	---

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

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

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、菓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
えいようそ 栄養素	たんぱく質・炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むきしじつ 無機質 (カルシウム)	むきしじつ 無機質

