



◎こんげつのもくひょう
「たべものえいようをしよう」

小学校

日曜日	こんだてめい	からだをつくるものになるたべもの	からだのちょうしをととのえるものになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱくしつ	おしらせ
1月	ごはん			こめ		今月の 地場産の野菜 ・じゃがいも ・たまねぎ ・にんじん ・根深ねぎ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			612Kcal	
	ちくわのいそべあげ	あおさ・ちくわ		こむぎこ・でんぷん・あぶら		
	たくあんともやしのおかかいため	かつおぶし	こまつな・たくあん・もやし	こまあぶら	21.1g	
2月	にくじゃが	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	じゃがいも・しらたき・さとうあぶら		
	かかがたしよくパン			パン		
	メイプルジャム			みずあめ・さとう・メープルシロップ	603Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	とうふのミートグラタン	ぶたにく・とりにく・とうふチーズ	にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく	さとう・あぶら	26.4g	
	ポトフスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・あぶら		
	ごはん			こめ	611Kcal	
水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく・なまあげ・みそ	にんじん・ピーマン・キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら		
	とりだんごとはるさめのスープ	とりにく・わかめ	こまつな・たまねぎ・もやし	はるさめ・でんぷん・パンこ こまあぶら	27.1g	
4月	セルフフィッシュバーガー せわりロールパン	パンにはさんでフィッシュバーガーをつくらう!		パン		
	たらフライ	たら		パンこ・こむぎこ・あぶら	602Kcal	
	ゆでキャベツ		キャベツ			
	タルタルソース	だいず	ビクルス・たまねぎ	さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7g	
	ポークピーズ	だいず・ぶたにく・チーズ	にんじん・トマト・たまねぎ・しめじ	あぶら・クリーム		
5月	むぎごはん			こめ・むぎ		
	チキンカレー	とりにく・だいず・ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・りんご	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	677Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スパゲッティいり やさしいソテー	ウインナー	にんじん・キャベツ・コーン・にんにく	スパゲッティ・あぶら オリーブあぶら	22.5g	
8月	あまなつゼリー		なつみかん	さとう		
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621Kcal	
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく・だいず	トマト・たまねぎ	じゃがいも・さとう・でんぷん あぶら		
こもくきんぴら	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・ごぼう	しらたき・さとう・あぶら こまあぶら	22.6g		
しらたまだんごのみそしる	あぶらあげ・みそ	にんじん・ほうれんそう・だいこん たまねぎ	しらたまこ・でんぷん			
9月	みそラーメン					
	ちゅうかめん			ちゅうかめん		
	みそラーメンスープ	ぶたにく・みそ・かまぼこ・わかめ	にんじん・キャベツ・たまねぎ コーン・ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	あぶら・こまあぶら	592Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	やきぎょうざ	とりにく・ぶたにく	にら・キャベツ・たまねぎ	でんぷん・こむぎこ・あぶら	26.4g	
	やさしいとはるさめのいためもの	とりにく	にんじん・こまつな・もやし	はるさめ・さとう・こまあぶら		
	ごはん			こめ		
10月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651Kcal	
	さけとだいずのねぎソースあえ	さけ・だいず	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	30.1g	
	すいとんじる	とりにく・あぶらあげ	にんじん・ほうれんそう・だいこん	こむぎこ		
11月	ロールパン			パン		
	くるまめきなこクリーム	にゅうせいひん・きなこ		さとう・あぶら	629Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	でんぷん・あぶら		
	マッシュポテト		パセリ	じゃがいも・バター・クリーム	22.1g	
ミネストローネ	とりにく	にんじん・トマト・たまねぎ・キャベツ にんにく	マカロニ・あぶら・オリーブあぶら			
12月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632Kcal	
	まぐろフライ	まぐろ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・あぶら		
	だいずのいそに	ひじき・だいず・ぶたにく さつまあげ	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・さとう・あぶら	24.1g	
さつまいものみそしる	とりにく・とうふ・みそ あぶらあげ	こまつな・だいこん	さつまいも			
15月	敬老の日					

日曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちようしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱくしつ	おしらせ
16	カレーうどん					
	うどん			うどん	612Kcal	
	カレーうどんじる	とりにく・かまぼこ・だいず あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ にんにく・しょうが	こむぎこ・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	かぼちゃコロッケ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ	さとう・パンこ・でんぷん・こむぎこ あぶら	25.1g	
	もやしのだいめもの		にんじん・こまつな・もやし	こまあぶら		
17	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			641Kcal	
	さばのねぎみそかけ	さば・みそ	ねぶかねぎ	さとう		
	しらたきいため	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	しらたき・さとう・あぶら	25.7g	
18	こくとういりりロールパン			パン・くろざとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647Kcal	
	ミートボールシチュー	とりにく・ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・しめじ にんにく	じゃがいも・でんぷん・こむぎこ あぶら・みずあめ		
	ウイナーとやさいのソテー	ウイナー	ほうれんそう・キャベツ・コーン	あぶら	23.2g	
19	てづくりアップルパイ		りんご	こむぎこ・さとう・マーガリン		
	ごはん			こめ	651Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンとやさいの あますがらめ	とりにく	にんじん・トマト・ピーマン・たまねぎ なす・しょうが	じゃがいも・さとう・でんぷん あぶら	26.3g	
22	とうふのねぎしおスープ	ぶたにく・とうふ・かまぼこ	もやし・キャベツ・ねぶかねぎ	あぶら		
	ごはん			こめ	602Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンカツ	とりにく		パンこ・こむぎこ・あぶら		
月	キャベツとこんぶのいためもの	しおこんぶ	にんじん・こまつな・キャベツ	こまあぶら	22.9g	
	こんさいのごまキムチじる	とりにく・とうふ・みそ	もやし・ごぼう・だいこん はくさいキムチ	じゃがいも・あぶら・こま		
23	秋分の日					
24	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616Kcal	
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら		
	じゃがいものそぼろに	とりにく	にんじん・たまねぎ・えだまめ・しょうが	じゃがいも・さとう・あぶら	23.3g	
25	とうふとだいこんのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・はねぎ・だいこん・たまねぎ			
	やきそばパン				610Kcal	
	せわりロールパン	パンにやきそばを はさんでたべよう!		パン		
	ソースやきそば	あおさ・ぶたにく	にんじん・ピーマン・たまねぎ・もやし キャベツ	ちゅうかめん・あぶら		
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8g	
	たまごいりコーンスープ	とりにく・たまご・とうふ	こまつな・たまねぎ・コーン	でんぷん・あぶら		
26	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607Kcal	
	さわらのさいきょうやき	さわら・みそ				
	こんにゃくのいりに	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・さとう・あぶら こまあぶら	28.3g	
金	じゃがいものみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん・たまねぎ	じゃがいも		
	ごはん			こめ	629Kcal	
29	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたキムチ	ぶたにく・みそ	にら・たまねぎ・キャベツ にんにく・はくさいキムチ	さとう・こまあぶら		
	ワンタンスープ	とりにく	にんじん・こまつな・たまねぎ・もやし	こむぎこ・あぶら・こまあぶら	25.8g	
	レモンゼリー		レモン	さとう・みずあめ		
30	りんごチップいりロールパン		りんご	パン・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611Kcal	
	ジャーマンポテト	ウイナー	パセリ・たまねぎ・にんにく	じゃがいも・オリーブあぶら		
	チリコンカン	ぶたにく・だいず	にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく マッシュルーム	さとう・あぶら	27.4g	

9月の旬の食材：かぼちゃ・トマト・なす・ぶどう・くり・しいたけ・さんま

*都合により献立を変更する場合があります。

裾野市栄養士会

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物</p>
--	--	--



くだもの
果物
しゅじやく
主食



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品
しゅさい
主菜
ぶくざい
副菜
しるものぶく
(汁物含む)

のうへエネルギー
ほきゅう
も補給しよう!

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品</p>	<p>くだもの 果物</p>
---	---------------------------



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。