

<今月のめあて>

- ★ 衛生に気をつけよう
- ★ 歯をじょうぶにする食べ物について考えよう



<今月のテーマ> みんなでカミング30



日 曜	献立名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) 食塩(g)	3つの食品の分類		
	主食	牛乳	副食		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
1 (木)	カレー ツナ トースト		ひじきサラダ ミネストローネ れいとうみかん	665 28.7 27.9 3.4	牛乳、まぐろツナ缶、シュレットチーズ、ほしひじき、とりにく、ささみ	パン、あぶら、カレールウ、ごまあぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しゅうが、もやし、きゅうり、れいとうみかん
2 (金)	ごはん		ハンバーグ かいそうサラダ キャベツのみそしる	615 24.9 21.2 1.8	牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく、わかめ、かまぼこ、あぶらあげ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	レモンじゅ、もやし、キャベツ、にんじん、ながねぎ、きゅうり
5 (月)	たまご じうどん		さんしょくおひたし まっちゃんパン	685 27.9 16.7 3.3	牛乳、なると、とりにく、たまご、わかめ、かつおぶし、とうにゅう	めん、ごまあぶら、さとう、むしパンミックスこ、かたくりこ、ごま	しいたけ、にんじん、ながねぎ、もやし、とうもろこし
8 (木)	こくとう パン		ジャーマンポテト はるさめスープ グリーンサラダ	618 22.5 23.1 3.0	牛乳、ベーコン、ぶたにく	パン、こくとう、じゃがいも、あぶら、バター、はるさめ、さとう	玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、にんにく、にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、ちんげんさい、パイン缶
9 (金)	ごはん		にくじゃがキムチに もやしとハムのナムル まめみそ	646 23.0 17.9 2.3	牛乳、ぶたにく、ハム、だいず	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、にんにく、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、パイン缶
12 (月)	カレー ラーメン		スチームエッグ きりぼしだいこんのサラダ	745 29.5 27.5 2.2	牛乳、ぶたにく、とりにく、あおのり、まぐろツナ缶、ミックスピーンス	めん、あぶら、カレールウ、マヨネーズ、じゃがいも、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ
13 (火)	わかめ ごはん		かじきカツ コールスローサラダ ぐたくさんみそしる	638 27.4 21.2 2.3	牛乳、かじきかつお、あぶらあげ、とりにく	ごはん、あぶら、マヨネーズ、ほしひも	にんにく、キャベツ、きゅうり、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、コーン缶、レモンじゅ
14 (水)	ごはん		チンジャオロースー きゅうりのピリからあえ きせつやさいのみそしる	600 25.3 18.5 2.2	牛乳、ぶたにく、ちくね、あぶらあげ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、きゅうり、こんにゃく、きくらげ、だいこん、にら
15 (木)	きなこ トースト		パンプキンシチュー フレンチサラダ デザート	608 24.0 22.5 2.6	牛乳、きなこ、とりにく、クリームチーズ、ていしほうにゅう、とうにゅう、チーズ	パン、あまバター、あぶら、ベシヤメルルウ、こめこ、さとう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ももゼリー

16 (金)	ごはん		アジのなんばんづけ ほうれんそうとキャベツのおかかかえ さわにわん	590 24.0 17.7 2.1	牛乳、あじ、かつおぶし、ふたにく	ごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、なかなねぎ、にら、しいたけ
20 (火)	ベーコン ピース ごはん		《大好き喜多方の日献立》 とりにくのレモンソースがけ アスパラいりツナサラダ にらたまじる 	672 27.2 25.1 2.6	牛乳、ベーコン、とりにく、まぐろツナ缶、とうふ、たまご	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、マヨネーズ	グリンピース、レモンしる、たまねぎ、アスパラガス、キャベツ、にら、にんじん、きゅうり
21 (水)	ごはん		なっとう(しょうゆつき) ごもくきんぴら ひめだけみそしる	602 23.7 17.2 1.7	牛乳、なっとう、ふたにく、あぶらあげ	ごはん、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、アスパラガス、ほそだけ、たまねぎ
22 (木)	アップル パン		ホワイトシチュー マカロニサラダ くだもの	598 24.4 17.9 1.4	牛乳、とりにく、クリームチーズ、ていしほうにゅう、とうにゅう、チーズ	パン、あぶら、じゃがいも、ベシヤメルルウ、こめこ、マカロニ、マヨネーズ	ドライアップル、たまねぎ、だいいん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、オレンジ
23 (金)	じばさん やさいの ポーク カレー		はるさめサラダ メロン	662 20.0 21.4 2.3	牛乳、ふたにく、きんしたまご	ごはん、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、カレールウ、はるさめ、ごまあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、えだまめ、きゅうり、もやし、みかん缶、メロン、だいいん
26 (月)	ひやし ちゅうか		けんさんポテトコロッケ ミニトマト	662 20.0 21.4 2.3	牛乳、ハム、きんしたまご	めん、ごま、ごまあぶら、さとう、コロッケ、あぶら	メンマ、もやし、きゅうり、ミニトマト
27 (火)	ごはん		ホイコーロー はるまき ちゅうかコーンスープ けんさんとちおとめゼリー	619 24.0 18.9 2.0	牛乳、ふたにく、たまご、とうふ、はるまき	ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ゼリー	しょうが、にんにく、なかなねぎ、キャベツ、にんじん、アスパラガス、にら、コーン缶
28 (水)	ごはん		《日本列島味巡り 静岡県》 おちゃとんカツ わさびふうみサラダ つみれじる	730 28.4 29.0 2.2	牛乳、ふたにく、たまご、つみね、とうふ、ささみ	ごはん、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、マヨネーズ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、とうもろこし、だいいん、しいたけ、はたまねぎ、こんにゃく、しょうが

静岡県は、お茶やわさび、海産物が有名です。お茶を使った「お茶とんカツ」、ねりわさびをドレッシングに使用した「わさび風味サラダ」を献立に組み入れました。つみれじるは、みそ味にしてしょうがを加えることで、食べやすくしてあります。

- ★ 諸事情により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★ 直接口にする果物等は、流水で3回以上洗浄しています。
- ★ ミニトマトを除き、野菜等はすべて加熱調理しています。
- ★ 食物アレルギー児童の除去食・代替食を実施しています。

〔1食分の栄養基準量〕
 エネルギー 650kcal 脂肪 20.9g
 たんぱく質 26.0g 食塩 2.0g
 ・市では、学校給食地元農産物の放射性物質検査を今年も行っておりますが放射性物質は検出されておられません。
 詳しくは市ホームページをご覧ください。

朝ごはんは脳と体にスイッチオン!



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。
 しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!

よくかむことは健康につながります。



よくかんでいると唾液がでて、食べ物と混ぜて消化しやすくなります。むし歯にもなりにくくなります。口やあごの発達にも影響します。また、食べ過ぎを防ぐことにもなります。日ごろから、ケーキよりもおせんべいを選ぶなど、かみ応えのあるものを意識して食べましょう。