



# たべものののはたらき



日	曜	おもに体をつくるものになる食品 <small>からだ しょうひん</small>	おもに体の調子をとのえるものになる食品 <small>からだ ちょうじ しょうひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょうひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
11	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう アーモンド	(幼) 476 (小) 668 (中) 822
12	木	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも	(幼) 507 (小) 685 (中) 847
13	金	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま さつまいも	(幼) 517 (小) 640 (中) 821
16	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ウインナー	たまねぎ パセリ にんじん こまつな アスパラガス キャベツ	パン しろさとう でんぷん じゃがいも あぶら	(幼) 476 (小) 631 (中) 786
17	火	ぎゅうにゅう あじ なっとう ハム みそ とうふ あぶらあげ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ じゃがいも	(幼) 544 (小) 674 (中) 870
18	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう ごま ちゅうかめん ごまあぶら	(幼) 479 (小) 651 (中) 811
19	木	ぎゅうにゅう とりにく のり	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	(幼) 492 (小) 601 (中) 767
20	金	ぎゅうにゅう さば まぐろ はんぺん とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	(幼) 512 (小) 628 (中) 803
23	月	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ハム ぶたにく	レモン きゅうり たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	(幼) 500 (小) 639 (中) 793
24	火	ぎゅうにゅう さけ とうふ ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	ごはん ごま ぶ こめこ	(幼) 513 (小) 613 (中) 763
25	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう ほしぶどう キャベツ きゅうり かぼちゃ	スパゲッティ パン あぶら パンこ	(幼) 519 (小) 641 (中) 787
26	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん きぬさや たまねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう ごま	(幼) 488 (小) 619 (中) 792
27	金	ぎゅうにゅう あじ まぐろ とうふ とりにく たまご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	ごはん あぶら ごま でんぷん パンこ	(幼) 499 (小) 613 (中) 778



## 給食おすすめレシピ ~今月のメニューから~



### ジャーマンポテト

(材料) : 4人分  
じゃがいも : 2ケ  
玉ねぎ : 1/2ケ  
ベーコン : 40g  
パセリ : 少々  
サラダ油 : 小さじ1/2  
塩 : 小さじ1/2  
こしょう : 少々

(作り方)

- ①じゃがいもは1.5cmの角切りにし、ゆでる。
- ②玉ねぎはスライス、パセリはみじん切り、ベーコンは1cmに切る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎ、ベーコンを炒め①を加える。
- ④塩、こしょうで味をつけ、最後にパセリを入れ混ぜ合わせる。

### 春野菜のポトフ

(材料) : 4人分  
ウインナー : 100g  
アスパラガス : 30g  
にんじん : 40g  
玉ねぎ : 100g  
春キャベツ : 80g  
小松菜 : 40g  
塩 : 小さじ1/2  
こしょう : 少々

(作り方)

- ①ウインナーは5mm幅に切っておく。
- ②アスパラガスは1cm、にんじん玉ねぎは1.5cmの角切り、キャベツ、小松菜は2cm幅に切っておく。
- ③鍋に水を入れて、硬い材料から煮込んでいく。
- ④調味料で味をつける。



学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は640キロカロリー、中学校は820キロカロリーを基準としています。