



たべものののはたらき

日	曜	からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しょくひん</small>	からだ ちようし ととの おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しょくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
3	月	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー きなこ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな	パン こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	(幼) 525 (小) 651 (中) 786
4	火	ぎゅうにゅう さば ハム みそ	ほうれんそう キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん ごま マヨネーズ だんご	(幼) 527 (小) 647 (中) 829
5	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ	パン スパゲッティ あぶら さつまいも パンこ	(幼) 552 (小) 669 (中) 817
6	木	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こまつな	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ	(幼) 489 (小) 618 (中) 796
7	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	(幼) 492 (小) 622 (中) 804
10	月	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	しめじ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	パン くらざとう あぶら さとう じゃがいも	(幼) 525 (小) 643 (中) 804
11	火	ぎゅうにゅう さば みそ ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんじん キャベツ きゅうり トマト はくさい とうもろこし こまつな ねぎ こんにゃく	ごはん さとう あぶら こめこ	(幼) 617 (小) 731 (中) 881
12	水	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とりにく ひじき	もやし にんじん チンゲンサイ キャベツ はくさい	ごはん ちゅうかめん あぶら はるさめ さとう マヨネーズ こむぎこ	(幼) 470 (小) 642 (中) 795
13	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	さやいんげん ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい こまつな	ごはん あぶら さとう アーモンド さつまいも	(幼) 516 (小) 639 (中) 815
14	金	ぎゅうにゅう さわら みそ のり とうふ たまご	ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	(幼) 506 (小) 624 (中) 797
17	月	ぎゅうにゅう チーズ ハム とりにく ウインナー	キャベツ パプリカ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	パン さとう オリーブゆ じゃがいも マカロニ	(幼) 527 (小) 659 (中) 782
18	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ わかめ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも	(幼) 526 (小) 667 (中) 858
19	水	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ きびなご なっとう ハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ	ごはん そば(うどん) あぶら マヨネーズ こむぎこ	(幼) 468 (小) 668 (中) 824
20	木	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ハム こんぶ のり	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	ごはん あぶら じゃがいも	(幼) 514 (小) 698 (中) 857
21	金	ぎゅうにゅう かわいい チーズ みそ とりにく	かぼちゃ きゅうり だいこん はくさい にんじん こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも マヨネーズ	(幼) 527 (小) 658 (中) 833

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。

～給食おすすめレシピ～

納豆サラダ

<材料:4人分>

ひきわり納豆 50g
ほうれんそう 100g
キャベツ 80g
にんじん 30g
ロースハム 2枚
マヨネーズ 大さじ4
みそ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

作り方

①ほうれんそうはゆでて水けをしぼり、2センチくらいに切る。
②にんじんは千切りにしてゆでる。
③キャベツとハムは千切りにする。
④材料を調味料であえる。

豚肉のごまがらめ

<材料:4人分>

豚もも肉 200g
小麦粉 適量
かたくり粉 適量
揚げ油 適量
濃口しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
水 50cc
かたくり粉 小さじ1/2

作り方

①豚肉を2cm角程度に切り、小麦粉とかたくり粉を合わせたものをつけて油で揚げる。
②しょうゆ、砂糖、水を鍋で煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけてごまを入れる。
③①に②をからめる。