



たべものののはたらき



日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようし おもに体の調子をとのえるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになるとなる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
8	火	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	ごぼう にんじん こまつな たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん さとう ごまあぶら ごま	(幼) 501 (小) 657 (中) 838
9	水	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ あぶらあげ とりにく きびなご まぐろ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ きりほしだいこん ほうれんそう	うどん ごはん あぶら さとう ごま	(幼) 437 (小) 637 (中) 784
10	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし たまご わかめ	にんじん キャベツ きゅうり トマト たまねぎ とうもろこし	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう	(幼) 552 (小) 709 (中) 880
11	金	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし とりにく とうふ	ほうれんそう はくさい にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう マヨネーズ	(幼) 521 (小) 640 (中) 775
15	火	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ もやし キャベツ だいこん はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら でんぶん アーモンド	(幼) 550 (小) 677 (中) 843
16	水	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	パン スパゲッティ こむぎこ あぶら	(幼) 527 (小) 667 (中) 788
17	木	ぎゅうにゅう まぐろ たまご あぶらあげ わかめ みそ とりにく	さやいんげん ごぼう れんこん にんじん えだまめ たまねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	(幼) 527 (小) 645 (中) 834
18	金	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あつあげ たこ さつまあげ うずらたまご	だいこん こまつな はくさい にんじん	ごはん じゃがいも さとう ごま	(幼) 492 (小) 668 (中) 816
21	月	ぎゅうにゅう チーズ ハム くじらにく わかめ とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう	パン あぶら じゃがいも	(幼) 493 (小) 625 (中) 774
22	火	ぎゅうにゅう とりにく ハム いんげんまめ	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	ごはん オリーブゆ じゃがいも あぶら マヨネーズ	(幼) 547 (小) 672 (中) 858
23	水	ぎゅうにゅう やきぶた みそ さわら ハム しじみ	もやし はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	ちゅうかめん ごはん こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら	(幼) 487 (小) 671 (中) 820
24	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも	(幼) 509 (小) 643 (中) 796
25	金	ぎゅうにゅう はまち のやき のり とりにく とうふ	だいこん きゅうり はくさい にんじん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう でんぶん あぶら パンこ	(幼) 494 (小) 648 (中) 796
28	月	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん パセリ	パン ブルーベリージャム あぶら さとう じゃがいも	(幼) 532 (小) 676 (中) 786
29	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	ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん ねぎ	ごはん	(幼) 452 (小) 593 (中) 766
30	水	ぎゅうにゅう ベーコン ほき ちりめんじゃこ	とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ みずな レタス	パン さとう スパゲッティ バター ごま パンこ あぶら	(幼) 530 (小) 678 (中) 811
31	木	ぎゅうにゅう とうふ みそ さつまあげ あぶらあげ	だいこん きりほしだいこん にんじん はくさい こんにゃく	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま もち	(幼) 485 (小) 641 (中) 800

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～

りっちゃんの元気サラダ

<材料：4人分>

にんじん	30g
キャベツ	80g
きゅうり	50g
とうもろこし	30g
トマト	30g
ハム	2枚
干し昆布 (サラダ用)	1g
糸かつお	5g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
さとう	小さじ1
酢・サラダ油	各大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② キャベツ、ハムは千切り、きゅうりは小口切り、トマトは角切りにする。
- ③ 昆布はもどしておく。
- ④ 調味料を合わせてドレッシングをつくり、糸かつおと材料を和える。

野菜のこんぶあえ

<材料：4人分>

白菜	100g
きゅうり	50g
にんじん	30g
塩昆布	4g
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ① 白菜は1センチ幅に切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①を塩昆布としょうゆであえる。



都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです)