



# たべものののはたらき



日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし ととの しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
1	金	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ だいこんな	ごはん ぶ ゼリー	(幼) 503 (小) 643 (中) 788
4	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく だいず きんときまめ いんげんまめ あずき	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース こまつな えだまめ パイナップル	パン さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ もちごめ	(幼) 496 (小) 737 (中) 878
5	火	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ 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	(幼) 520 (小) 664 (中) 827
6	水	ぎゅうにゅう ベーコン ハム たまご	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり カリフラワー キャベツ	スパゲッティ あぶら パン さとう	(幼) 532 (小) 685 (中) 819
7	木	ぎゅうにゅう さば おから かまぼこ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	ごはん さとう あぶら じゃがいも	(幼) 513 (小) 623 (中) 776
8	金	ぎゅうにゅう とりにく しじみ みそ	キャベツ あすっこ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん ごま あぶら さとう アーモンド	(幼) 461 (小) 604 (中) 753
11	月	ぎゅうにゅう チーズ ハム ほき	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな レッドキャベツ	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	(幼) 496 (小) 640 (中) 787
12	火	ぎゅうにゅう わかめ さわら まぐろ とうふ みそ	キャベツ きゅうり なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 512 (小) 630 (中) 837
13	水	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく おから	たまねぎ にんじん トマト しめじ レタス ブロッコリー キャベツ とうもろこし りんご	スパゲッティ パン くらさとう オリーブゆ こむぎこ マーガリン	(幼) 590 (小) 717 (中) 862
14	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ とりにく とうふ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう はくさい こまつな ねぎ こんにゃく	ごはん ごまあぶら さとう ごま	(幼) 492 (小) 625 (中) 799
15	金	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな かぼちゃ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	(幼) 554 (小) 695 (中) 887
18	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース りんご	パン あぶら さとう こむぎこ パンこ	(幼) 487 (小) 631 (中) 751
19	火	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ とりにく	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	ごはん ごま じゃがいも マヨネーズ	(幼) 504 (小) 639 (中) 792
20	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ちゅかめん ごはん はるさめ ごまあぶら ごま こむぎこ さとう	(幼) 530 (小) 703 (中) 865

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～

＜さばそぼろ丼＞	
材 料	(4人分)
焼きさばほぐし身	200g
にんじん	50g
グリーンピース	25g
おろししょうが	少々
酒	小さじ1
みりん	大さじ2/3
さとう	小さじ2

### 作り方

- ① にんじんはみじん切り、グリーンピースはさっとゆでしておく。
  - ② フライパンにさばのほぐし身とにんじんを入れ調味料を入れて火をつける。
  - ③ にんじんに火が通り、水分が飛んでパラパラになるまでよく混ぜながら炒る。
- ※さばの塩分によって調味料を調節してください。

＜レモンドレッシングサラダ＞	
材 料	(4人分)
キャベツ	160g
小松菜	80g
とうもろこし(粒)	40g
レモン果汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
さとう	小さじ2
酢	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2

### 作り方

- ① キャベツはせん切り、小松菜はゆでて3センチに切る。
- ② 調味料を泡立て器でよく混ぜ合わせ、材料を和える。

＜大根のしそ和え＞	
材 料	(4人分)
大根	180g
きゅうり	100g
糸かまぼこ	40g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
さとう	小さじ2
酢	大さじ1強
サラダ油	大さじ1/2
ゆかり (ふりかけ)	小さじ1/3

### 作り方

- ① 大根はせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 調味料を泡立て器でよく混ぜ合わせ、材料を和える。

＜キャベツのごまず和え＞	
材 料	(4人分)
キャベツ	150g
きゅうり	80g
まぐろ水煮	50g
さとう	小さじ1
米酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
白すりごま	小さじ2

### 作り方

- ① キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 材料をごまと調味料で混ぜ合わせる。



1年間ありがとうございました!

