

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2月	○	鶏そぼろご飯	大豆 高野豆腐 鶏肉	牛乳		生姜 長葱 グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	816	29.5	20.7	2.86
		ひじき入りごま和え		ひじき	小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		ごま仕立ての味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ		人参	ごぼう 大根 しめじ	じゃが芋 こんにやく	ごま				
		フルーツ白玉				みかん 黄桃	白玉 砂糖					
		小魚		煮干し								
9		豚キムチ丼	豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ もやし	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	763	27.2	20.1	2.40
		大学芋					さつまいも 水あめ きび砂糖	ごま 大豆油				
		チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐 鶏肉		チンゲン菜 人参	生姜 長葱 干し椎茸		サラダ油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
10月	○	ガーリックトースト		牛乳	パセリ	にんにく	食パン	マーガリン	842	29.8	28.6	3.72
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく グリンピース	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		茎わかめのサラダ		くきわかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖	ごま サラダ油				
		スパゲティバジリコ			しそ パセリ バジル	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油 バター				
		★オレンジゼリー		アガー		オレンジジュース	砂糖					
		今日のゼリーは給食室で手作りします。果汁を固める材料は寒天やゼラチン等ありますが、今日は海藻を原料とした凝固剤「アガー」を使用します。										
11月	○	白飯		牛乳			米 麦		791	35.7	24.6	2.76
		鯖のカレー焼き	鯖			生姜						
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		豚汁	豆腐 高野豆腐 味噌 豚肉		人参	ごぼう 生姜 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油				
		ミニトマト			ミニトマト							
12月	○	スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油 大豆油	750	30.1	24.8	2.22
		★フライドポテト					じゃが芋					
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
13月	○	ごまじゃご飯		牛乳 小魚ちりめん			米 麦	ごま	763	35.4	22.7	3.62
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	小松菜	玉葱 とうもろこし もやし		サラダ油				
		五目きんぴら	さつまいも 豚肉		人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		人参	玉葱 えのきたけ	でん粉					
16月	○	★ピースご飯		牛乳		グリンピース	米 もち米 麦		689	31.6	17.5	3.20
		ホッケの文化干し	ホッケ									
		三色和え			小松菜 人参	キャベツ						
		筑前煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ	里芋 こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		大根と油揚げの味噌汁	味噌 油揚げ	わかめ		大根						
		ヨーグルト		ヨーグルト								

牛乳や乳製品を毎日とろう！

給食のない休みの日やゴールデンウィーク中も!!

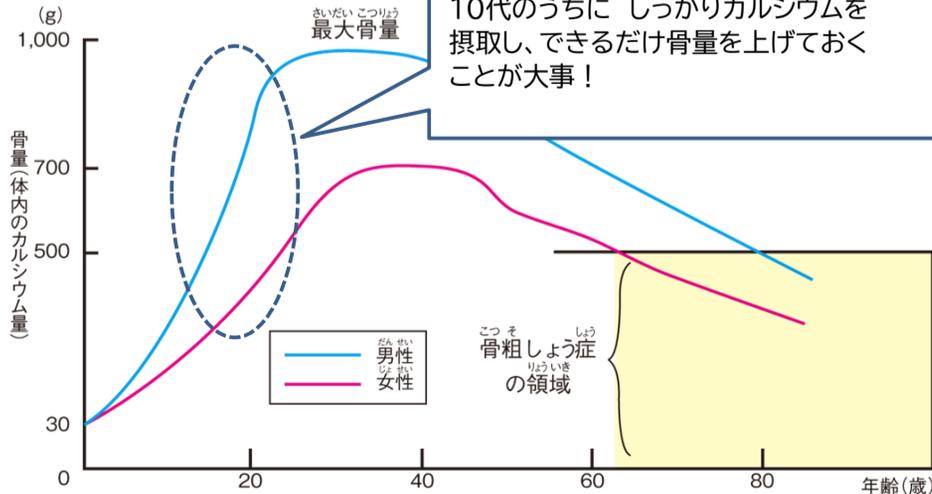
牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとりましょう。



ピークボーンマス



参考資料:東京多摩老人医療センター院長 林 泰史 先生

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I栄養素 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
17 (火)	○	五目チャーハン	えび 豚肉	牛乳	人参	グリーンピース 生姜 にんにく 長葱	米 麦	ごま油 サラダ油	736	37.2	20.2	3.26
		ホキのオイル包み焼き	ホキ		ピーマン	玉葱 しめじ		ごま油 サラダ油				
		ブロッコリーのカラフルサラダ	味噌		人参 ブロッコリー	玉葱 どうもろこし レモン	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		うずら卵入りワタンスープ	鶏肉 うずら卵		小松菜	長葱 もやし 干し椎茸	ワタンの皮	ごま油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
18 (水)	○	きのこピラフ	ベーコン	牛乳	パセリ	玉葱 マッシュルーム しめじ	米 麦	バター サラダ油	807	31.8	25.5	3.31
		★カツオフライ	カツオ				パン粉 小麦粉	大豆油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	小松菜 人参	きゅうり 玉葱 レモン	きび砂糖	サラダ油				
		ミネストローネスープ	赤いんげん豆 ベーコン		トマト 人参 パセリ	キャベツ セロリー 玉葱 にんにく	マカロニ 砂糖	サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
黒潮にのって九州南部から北上する4~5月に獲れるカツオを「初ガツオ」といいます。「目に青葉 山ほととぎす 初ガツオ」という有名な俳句があります。												
19 (木)	○	すき焼き丼	焼き豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	人参	玉葱 白菜	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	729	27.5	20.0	2.89
		きゅうりのねぎダレ和え				きゅうり 長葱	きび砂糖	サラダ油				
		じゃが芋だんご汁	油揚げ 鶏肉		かぼちゃ	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉	サラダ油				
		河内晩柑 (かわちばんかん・柑橘果物)				河内ばんかん						
20 (金)	○	肉味噌うどん	大豆 味噌 豚肉	牛乳	人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	うどん でん粉 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	783	35.4	26.8	3.50
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			米粉 でん粉	大豆油				
		磯香和え		のり	小松菜 人参	キャベツ						
		フルーツ和え				みかん なつみかん 黄桃 白桃						
		粒アーモンド					アーモンド					
23 (月)	○	ドライカレー	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳/ 脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく レーズン	米 麦	バター サラダ油	829	30.8	22.0	3.21
		マセドアンサラダ	味噌		人参	きゅうり 玉葱 どうもろこし	じゃが芋	サラダ油				
		野菜スープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸		サラダ油				
		きな粉大豆	大豆 きな粉				三温糖					
24 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦		776	32.6	21.9	3.06
		鯖の味噌煮	味噌 鯖			生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		小松菜とコーンのごま和え			小松菜	どうもろこし もやし	きび砂糖	ごま				
		うずら卵入り沢煮椀	高野豆腐 豚肉 うずら卵		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		冷凍みかん				みかん						
25 (水)	○	黒糖パン		牛乳			黒糖パン		912	35.5	32.5	3.53
		マカロニグラタン	いんげん豆 味噌 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉葱 マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	バター サラダ油				
		大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき		キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ミートボールスープ	鶏肉		人参	玉葱 白菜 干し椎茸	春雨 でん粉	大豆油				
		小魚		煮干し								
27 (金)	○	白飯		牛乳			米 麦		759	31.0	16.6	2.69
		昆布佃煮	かつお節	塩昆布 小魚ちりめん			きび砂糖	ごま				
		鶏肉の山椒焼き	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		ごま和え					きび砂糖	ごま				
		★けの汁	高野豆腐 味噌 油揚げ		人参	ごぼう ぜんまい 大根 ふき	こんにゃく	サラダ油				
はちみつレモンゼリー					ゼリー							
今日紹介する「けの汁」は青森県の郷土料理です。大根、にんじん、ごぼう、山菜、高野豆腐などの具材をあられ状にするのが特徴です。野菜や豆製品がたくさん入るので、栄養バランスの取れた一品です。												
30 (月)	○	麻婆豆腐丼	大豆 味噌 豆腐 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	809	29.7	24.8	2.99
		カシューナッツポテト					じゃが芋 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		切干大根のさっぱりサラダ				きゅうり 切干し大根 もやし	きび砂糖	サラダ油				
		春雨スープ	なると 鶏肉		小松菜 人参	玉葱 きくらげ	春雨	ごま油				
		ミニトマト			ミニトマト							
31 (火)	○	ひじきご飯	油揚げ	牛乳/ ひじき		ごぼう	米 麦 きび砂糖	サラダ油	711	29.5	19.5	3.35
		マスの照り焼き	マス				水あめ きび砂糖					
		白いんげん豆のサラダ	いんげん豆		人参	キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	サラダ油				
		具だくさん味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	小松菜 人参	大根 長葱 しめじ	さつま芋					
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	780	31.8	22.9	3.09
-------	-----	------	------	------