

～ 一年のまとめの月です。この一年どのような食生活を送って来たか振り返ってみましょう。～

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		エネルギー 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					
1 (水)	○	シュガー揚げパン♪		牛乳				パン 砂糖	油	811	30.2	26.3	2.93
		ポテトサラダ♪			にんじん	きゅうり		じゃが芋 砂糖	オリーブオイル				
		チリコンカン♪	大豆 豚肉 鶏肉		トマト にんじん パプリカ	玉ねぎ グリンピース にんにく		小麦粉 でん粉	油				
		アセロラゼリー♪		寒天		アセロラ レモン果汁		砂糖 水あめ					
2 (木)	○	ご飯		牛乳				米		843	33.8	23.7	2.52
		多菜包子(2個)	豚肉 鶏肉 大豆	ひじき		きゃべつ 玉ねぎ しょうが		でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ラード ごま油				
		切干大根のナムル			小松菜 にんじん	切干大根 もやし にんにく		砂糖	ごま ごま油				
		卵入り春雨スープ♪	鶏肉 卵	わかめ	にら	レタス 玉ねぎ しいたけ		でん粉 はるさめ					
3 (金)	○	ちらし寿司♪		牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	米 砂糖		847	36.0	20.5	4.79	
いかのかりん揚げ♪		いか					でん粉 砂糖	油					
菜の花のお浸し		かつお節		菜の花 にんじん ほうれん草	もやし								
吉野汁 ひなあられ 関東風		鶏肉 豆腐 油揚げ はんぺん(さめたらやまいも)	わかめ		大根 たけのこ ねぎ えのきたけ		でん粉						
6 (月)	○	ご飯		牛乳				米		787	33.9	21.0	2.72
		鯖の味噌煮♪	鯖 味噌					砂糖					
		磯香和え♪		のり	小松菜 にんじん	はくさい		砂糖					
		けんちん汁♪	生揚げ	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ		里芋					
7 (火)	○	スパゲティミートソース♪ (スパゲティ)	大豆 豚肉	牛乳 チーズ ミルクパウダー	トマト にんじん	玉ねぎ えのきたけ セロリー にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	743	29.3	23.2	2.57	
		じゃが芋と江戸菜のサラダ			江戸菜	とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油					
		ヨーグルト♪	ゼラチン	ヨーグルト 寒天				砂糖					
8 (水)	○	赤飯(ごま塩)♪		牛乳			赤飯	ごま	843	33.7	23.9	2.86	
		鶏肉の唐揚げ♪	鶏肉			しょうが にんにく		でん粉 ごま油	油				
		里芋と大根の煮物	ツナ		にんじん	大根 青ねぎ		里芋	砂糖				
		豆腐とわかめの味噌汁 いちご(2粒)	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	ほうれん草	玉ねぎ しいたけ いちご							
9 (木)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦		824	34.0	22.6	2.54
		チンジャオロース♪	豚肉		ピーマン	たけのこ もやし しょうが	でん粉 砂糖	ごま油					
		チーズ春巻き	ゼラチン	チーズ			マカロニ でん粉 小麦粉 粉あめ 砂糖 コーンフラワー	油					
		チンゲン菜の卵スープ	豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			ごま				
10 (金)	卒業式 ～ ご卒業おめでとうございます ～												

ご卒業・ご進級 おめでとうございます!

思い出に残る給食はありましたか? 皆さんの給食をつくれて、今年度も幸せな一年でした。今後自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えていきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

「食」は生きる基本

人 + 十 = 良

「人」を「良」くすると書いて「食」になります。「食」は人の心と体を良くします。私たちは、食べ物の命から栄養をもらって生きています。つまり、「食」は生きる基本です。どんな身体をつくり、その身体でどんな活動をしていくかは、食べ物が関わっています。そう考えると、どんな食べ物をどんなふうに食べるかということは、けておろそかにできない大切な『生きる力』です。

予定献立表

～一年のまとめの月です。この一年どのような食生活を送って来たか振り返ってみましょう。～

Table with columns for date, meal name, food groups (1-6), energy, protein, fat, and salt. Includes illustrations of various dishes like rice, curry, and salads.

※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/830キロカロリー、たんぱく質/34.2(25～40)グラム、脂質/23.1(22.8～27.3)グラム(摂取エネルギーの20～30%)、塩分/2.5グラム未満です。

※別配伍は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 | 831 | 34.2 | 23.1 | 2.88

♪10月から3月までの給食で、各学校からリクエストいただいたメニューを取り入れました。たくさんのリクエストありがとうございました。♪印がリクエストメニューです。