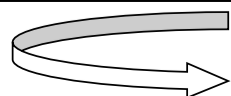


今月の食育目標：今年度の食生活を振り返ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	月	☒	ソフトめん					めん		614kcal 24.5g 26%		
			ミートソース	豚肉 白花豆 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ にんにく	マッシュルーム	砂糖			油
			さんしょくソテー	ウインナー		ほうれん草	コーン		油			
			こめこのカップケーキ	豆乳			まっちゃん	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング			油
2	火	☒	おちゃごはん					煎茶	米 麦	645kcal 28.3g 24%	ひな祭り メニュー ミニトマトはJ A伊豆の国果菜 委員会様より無 償提供して頂き ました。	
			とりにくのしおからあげ	鶏肉				にんにく しょうが	砂糖 片栗粉 小麦粉			油 ごま油
			にくさと	豚肉		にんじん いんげん	しらたき たまねぎ		砂糖 さといも			油
			すましじる	花かまぼこ	わかめ	トマト(加熱済)	えのき しめじ		焼きふ			
			ミニトマト			ミニトマト						
ひなあられ		寒天				もち米 砂糖 てんぷん						
3	水	☒	むぎごはん						米 麦	653kcal 25.2g 27%	中学3年 6.7.8組なし	
			さばのかわりあげ	さば	青のり			しょうが	片栗粉			油
			そくせきづけ		塩昆布	にんじん		キャベツ きゅうり				ごま
			ほうとう	鶏肉 みそ		にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん 根深ねぎ		さといも ほうとう			ごま油
			ミニあおりんごゼリー					りんご果汁(加熱済)	砂糖 粉あめ			
4	木	☒	かくしょくパン		脱脂粉乳				パン	633kcal 26.6g 39%	中学3年なし	
			くろまめきなこクリーム	きなこ	乳製品				糖類			油脂
			しろみざかなのベーコンやき	さわら ベーコン		パセリ			パン粉			油
			みかんいりサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり みかん(加熱済)		砂糖			えごま油
			ミックスポタージュ	豆乳		にんじん	たまねぎ		じゃがいも			
5	金	☒	むぎごはん						米 麦	669kcal 23.9g 31%		
			ポークカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト(加熱済)	しょうが にんにく セロリ たまねぎ りんご(加熱済)		じゃがいも			油
			チーズロール		チーズ				ワンタンの皮 小麦粉			油
			しおゆでえだまめ					えだまめ				
			ミニトマト			ミニトマト						
8	月	☒	むぎごはん						米 麦	639kcal 26.3g 30%		
			さんまのみぞれに	さんま				だいこん	砂糖 じゃがいもでんぷん			
			やさいのごまあえ			にんじん ほうれん草	もやし キャベツ		砂糖			すりごま 練りごま
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう 根深ねぎ		さといも			ごま油
			いよかん				いよかん					
9	火	☒	むぎごはん						米 麦	601kcal 26.4g 26%	長岡幼稚園 なし	
			チキンライスのご	鶏肉		トマト(加熱済)	たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル		コーンスターチ			油
			たまごやき	卵 鶏肉	ひじき	にんじん	切干大根 みつば		砂糖			ごま油
			やさいのカレースープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ えのき キャベツ		コーンスターチ			油
いちご				いちご								
10	水	☒	むぎごはん						米 麦	649kcal 24.3g 24%	中学3年 6組なし	
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ 干 しいたけ たまねぎ だしのこ		砂糖 片栗粉			油 ごま油
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		春雨 砂糖			油 ごま油 ごま
			バナナ				バナナ					



献立表は、裏面に続きます。



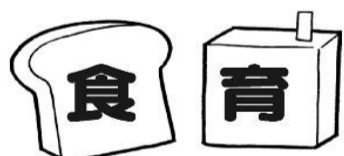
日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1人1日-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
11	木		マーガリンロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン	689kcal 27.3g 35%	14日は ホワイトデー
			だいずいりこめこシチュー	鶏肉 大豆 豆乳 ベーコン みそ 白花豆		にんじん パセリ	たまねぎ 生しいたけ	じゃがいも 米粉	油		
			やさいのカレーソテー	豚肉		にんじん	キャベツ		油脂		
			ミニサーターアンダギー	卵				小麦粉 砂糖	ココア 油		
12	金		むぎごはん					米 麦		657kcal 26.2g 28%	中学3年なし
			やさいとざっくくのふりかけ			青菜 トマトフレーク(加熱済)		煎り米 砂糖 うるちひえ コーンスターチ キヌア			
			にんじんナゲット	鶏肉 おから 豆乳		にんじん	しょうが たまねぎ	パン粉 小麦粉	油		
			はくさいのうまに	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ はくさい 干しいたけ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			だいこんのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ				
15	月		むぎごはん					米 麦		640kcal 23.9g 22%	卒業 お祝い メニュー
			ハヤシライス	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) グリーンピース	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖	油		
			マカロニサラダ	ハム まぐろ水煮		にんじん	きゅうり コーン	シエルマカロニ 砂糖	えごま油		
			さくらゼリー				さくらんぼ果汁・レモン果汁(全て加熱済)	砂糖 水あめ			
16	火		むぎごはん					米 麦		632kcal 23.4g 26%	長岡幼稚園 なし
			おやこどんのぐ	鶏肉 さつまいも なたと 卵		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉			
			にらまんじゅう	豚肉		にら	しょうが キャベツ ながね ぎ にんにく	まんじゅうの皮	油		
			かぼちゃのすあげ			かぼちゃ			油		
			ミニトマト			ミニトマト					
17	水		げんまいいりロールパン		脱脂粉乳			パン 玄米粉		602kcal 24.5g 32%	長岡幼稚園 なし
			えびフライ	えび				パン粉 小麦粉	油		
			いろどりサラダ	ハム ひよこ豆 いんげん豆	ひじき		えだまめ 青えんどう豆	砂糖	えごま油		
			コンソメたまごのスープ	ベーコン 卵			たまねぎ えのき 生しいたけ	片栗粉			
			にゅうさんきんいりょう		ヤクルト						

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だより



昨年の6月から始まった給食も最後の月になりました。
コロナ禍でいろいろな状況が変わりましたが、食べる事は
いつでも大切にして自分の体を守ってをください。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間
どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度に
またがんばってみま
しょう!

