

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のになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈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	火	☑	むぎごはん					米 麦		606kcal 27.5g 26%	
			わかめふりかけ	かつお節粉	わかめ のり			でんぷん 砂糖			
			さけのきのこソースやき	鮭		パセリ (加熱済)	生しいたけ エリンギ たまねぎ	パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ		
			はくさいのうまに	豚肉		にんじん	しょうが はくさい たまねぎ 干しいたけ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
			かぼちゃのみそしる	みそ		かぼちゃ	たまねぎ えのき				
			いちご				いちご				
2	水	☑	むぎごはん					米 麦		701kcal 24.7g 27%	明日は ひな祭り
			キーマカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト (加熱済)	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		油		
			ハムカツ	プレスハム 豆乳				小麦粉 パン粉	油		
			やさしいおかかあえ	かつお節		にんじん	はくさい もやし				
			ミニトマト			ミニトマト					
			ひなあられ		寒天			もち米 砂糖 でんぷん			
3	木	☑	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんごチップ (加熱済)	パン		644kcal 24.6g 26%	長岡中学なし
			キャベツのポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油		
			マカロニポロネーズ	ハム		にんじん パセリ (加熱済)	たまねぎ	パン粉 シエルマカロニ	バター 油		
			ゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		ぶどうゼリー みかんゼリー 干し ぶどう (全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
4	金	☑	むぎごはん					米 麦		665kcal 24.0g 30%	長岡中学3年 なし
			まーぼー豆腐	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 だけのこ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
			かいそうサラダ	ハム	わかめ	ほうれん草 にんじん		春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			パンプキンパイ		クリームチーズ	かぼちゃ		砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	バター 油 生クリーム		
7	月	☑	麦ご飯					米 麦		631kcal 22.7g 25%	
			ガパオライス	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 青・赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 根深ねぎ だけのこ レモン果汁 (加熱済)	砂糖 かたくり粉	油		
			カップ入りたまごやき	卵		パセリ (加熱済)		砂糖			
			ナタデココフルーツ				パイン・みかん (全て加熱 済) ナタデココ	砂糖			
8	火	☑	むぎごはん					米 麦		614kcal 23.5g 27%	長岡幼稚園 なし
			ピビンバ	豚肉 錦糸卵		にんじん ほうれん草	しょうが ぜんまい 大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま		
			ポテトシュースtring					じゃがいも	油		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン 根深ねぎ	かたくり粉	ごま		
			ミニトマト			ミニトマト					
9	水	☑	げんりょうたてわりりロールパン		脱脂粉乳			パン		633kcal 25.5g 37%	
			シーチキンマヨネーズ	キハダまぐろ			たまねぎ	コーンスターチ	ドレッシング		
			ホワイトシチュー	ベーコン 豚肉 豆乳 みそ		にんじん パセリ (加熱済)	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁 (加熱済)				
			ココアスノー	卵	牛乳			砂糖 小麦粉 ココア 粉糖	油		
10	木	☑	むぎごはん					米 麦		633kcal 27.8g 26%	
			とりてん	鶏肉 豆乳			にんにく	小麦粉 かたくり粉	油		
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	にんじん ほうれん草					
			おざく	油揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく 干しいたけ	さといも 砂糖			
			いちご				いちご				



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になる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1杯当り(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	金	☑	すめし					米		690kcal 23.6g 30%	卒業・卒業 お祝い メニュー
			うなぎちらしのぐ	油揚げ うなぎ		にんじん いんげん	たけのこ 干しいたけ	砂糖			
			えびフライ	えび				小麦粉 パン粉	油		
			すましじる	お魚豆腐団子	わかめ		えのき しめじ	おふ			
			ストロベリーカスタードタルト	卵	乳		いちご(加熱済)	小麦粉 砂糖	マーガリン		
14	月	☑	ソフトめん					ソフトめん		671kcal 25.0g 22%	14日は ホワイトデー
			ミートソース	豚肉 豆乳 みそ		トマト(加熱済) にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油		
			やさしいソテー	豚肉		にんじん	キャベツ		油		
			みかんソースあえ				パイン・みかん・みかんジュース・干しぶどう レモン果汁(全て加熱済) ナタデココ	砂糖 コンスターチ			
			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		
15	火	☑	むぎごはん					米 麦		629kcal 24.5g 27%	長岡中学3 年なし
			カレーピラフのぐ	ベーコン 鶏肉			たまねぎ ミックスベジタブル マッシュルーム	コーンスターチ	油		
			キャベツメンチ	豚肉 おから 卵 豆乳			たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	油		
			イタリアンスープ	ベーコン		にんじん トマト(加熱済)	にんにく セロリ たまねぎ	シェルマカロニ	油		
			あじつけいりこ	いりこ							
16	水	☑	ふたつおりパン		脱脂粉乳			パン		666kcal 26.4g 28%	長岡幼稚園 長岡中学3年 6組なし
			セルフあんパンのあん	小豆				砂糖			
			にくだんごもちこむし	豚肉 鶏肉 卵			しょうが 根深ねぎ	かたくり粉 もち米	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	ごま油 ごま		
			コーンスープ	卵		にんじん パセリ(加熱済)	コーン クリームコーン	かたくり粉			
			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			

※ 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係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。2日(水)のミニトマトはJA伊豆の国果菜委員会さんよりいただきます。

給食だよ!



献立作成については、いろいろな約束事があります。お盆の中におかれた食材をそれぞれの味を生かし、食べやすい工夫を重ねてきました。園児、児童、生徒にとってコロナ禍での制限がありましたが、喫食率もよくセンター職員も嬉しい限りです。管理栄養士の村上祥子さんの「食べることは生きること」を大切に夢に向かって羽ばたいてください。
担当栄養職員：吉野由美子



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みんなと仲よく食 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!

