

給食目標

- ・よくかんで、味わって食べましょう。
- ・主食、牛乳、おかずを交互に食べましょう。
- ・正しい姿勢で食べましょう。

月	火	水	木	金
食材の色分けと体内での働き ○赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるもとになる ○黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる ○緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる 今月の平均栄養価(ピンク基準1) (イエロー:0.8、オレンジ:1.2、ブルー:1.3) ○エネルギー:644kcal ○たんぱく質:27.5g ○脂質:19.9g ○食塩相当量:2.7g	◆食堂そうじ◆ 30日(金) ◆給食当番なし◆ 7日(水)読書の日 14日(水)わくわくタイム	 ・6日:眼科検診 ・8日:歯科検診 ・9日:中3実力テスト ・20、21日: 中学部期末考査 ・23日:学校公開 ・26、27日: 中3保育実習	1 卵の花炒り 野菜の豚肉巻き (付け合わせ) バナナ ごはん すまし汁 636kcal 食塩:2.3g たんぱく質:29.9g、脂質:17.0g 赤 牛乳 あげかまぼこ 黄 米 サラダ油 さとう 緑 にんじん いんげん キャベツ コーン 玉ねぎ えのき なegi ほうれん草 パナナ	2 かみかみ ☆虫歯予防デー★ サラダ かみかみ蜜立 ししやもごまフライ おさつ スイック 白玉 団子汁 高菜 ごはん しょうゆ 640kcal 食塩:2.6g たんぱく質:24.9g、脂質:21.2g 赤 牛乳 さきいか とうふ 黄 米 パン粉 さつま芋 白玉粉 緑 たかな キヤベツ きゅうり にんにく 大根 白菜 まいたけ ほうろ
5 開校記念日 	6 りんご 小松菜のおひたし 親子丼 すまし汁 636kcal 食塩:2.9g たんぱく質:27.4g、脂質:18.4g 赤 牛乳 とり肉 卵 とうふ 黄 米 麦 サラダ油 かつお節 さとう 緑 玉ねぎ にんじん こまつな しいたけ もやし ねぎ	7 ごぼうサラダ 鶏肉のピーナッツがらめ レンジ ごはん かきたま汁 653kcal 食塩:1.9g たんぱく質:28.3g、脂質:23.0g 赤 牛乳 とり肉 卵 黄 米 麦 サラダ油 かつお節 ピーナッツ さとう 緑 ごぼう キヤベツ にんじん きゅうり しめじ ねぎ オレンジ	8 五目煮豆 あじフライ (付け合わせ) プルーン ごはん みそ汁 642kcal 食塩:3.1g たんぱく質:28.4g、脂質:17.9g 赤 牛乳 あじ 大豆 揚げかまぼこ こんぶ みそ 黄 米 小麦粉 パン粉 さとう 緑 キヤベツ ミントマト にんじん グリンピース ごぼう なす もやし ねぎ ブルーン	9 世界の料理デー ~ブラジル~ バナナ ブラジル風サラダ ムケツカ ポンデケーキ 635kcal 食塩:2.1g たんぱく質:27.5g、脂質:21.2g 赤 牛乳 チーズ 粉チーズ たら えび 黄 ジャがいも かつお節 小麦粉 オリーブオイル 生クリーム ココナツミルク 緑 にんにく 玉ねぎ レモン トマト きゅうり パセリ バナナ
12 スイートコーン フルーツ ムース わかめスープ 焼きビーフン 643kcal 食塩:2.8g たんぱく質:23.1g、脂質:24.4g 赤 牛乳 わかめ 黄 ビーフン サラダ油 ごま油 フルーツムース 緑 キヤベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン きくらげ たけのこ コーン えのき チンゲンサイ	13 干し大根のソース炒め さけの南蛮づけ バナナ ごはん みそ汁 642kcal 食塩:3.0g たんぱく質:30.6g、脂質:16.4g 赤 牛乳 湯揚げ さけ ぶた肉 油揚げ みそ 黄 米 かつお節 サラダ油 さとう 緑 玉ねぎ パプリカ 干し大根 にんじん こまつな はくさい バナナ	14 ハンバーグ (付け合わせ) 甘夏缶 コッパパン アスパラ (いちごジャム) 豆乳ホタテジュ 644kcal 食塩:2.9g たんぱく質:27.6g、脂質:23.2g 赤 牛乳 ぶた肉 牛肉 おから とうふ 豆乳 黄 コッパパン いちごジャム パン粉 ジャがいも オリーブオイル マーガリン 玉ねぎ いんげん エリンギ にんじん アスパラガス 甘夏缶	15 にんにくの芽 ポテサラ ソテー 春巻き オレンジ ごはん すまし汁 651kcal 食塩:2.0g たんぱく質:21.7g、脂質:20.7g 赤 牛乳 ハム えだまめ とうふ あげかまぼこ 黄 米 ジャがいも 小麦粉 油 春巻きの皮 さとう 緑 にんにくの芽 にんじん 玉ねぎ こまつな オレンジ	16 ごま和え 卵よせ キウイ ツナとめたくの炊き込みごはん つみれ汁 633kcal 食塩:3.0g たんぱく質:29.0g、脂質:19.8g 赤 牛乳 ツナ 卵 ひじき ぶた肉 わかめ 野菜つみれ 黄 米 サラダ油 ごま さとう 緑 なめたけ にんじん 玉ねぎ 干し大根 おくら ねぎ キウイ
19 食育の日☆ 朝ごはんおすすりメニュー フルーツヨーグルト ドロさまバスタ サラダ 地産野菜のケーキサレーヌ スープ 635kcal 食塩:2.9g たんぱく質:27.4g、脂質:23.3g 赤 牛乳 ウィナー チーズ とり肉 ヨーグルト 卵 黄 小麦粉 オリーブオイル ドロさまバスタふしめん ジャがいも 緑 ほうれん草 玉ねぎ ミントマト きゅうり にんじん コーン キヤベツ ちんぎん バイン缶	20 煮ごみ いさきの塩焼き (付け合わせ) 豆みかん ごはん きのこと汁 638kcal 食塩:2.7g たんぱく質:33.3g、脂質:18.0g 赤 牛乳 いさき とり肉 黄 米 麦 ジャがいも こんぶ ゆでピー 緑 だいこん にんじん こんにやく ごぼう グリンピース えのき しいたけ こまつな 夏みかん	21 チーズりんご 県産野菜のドライカレー とびうばボールスープ 646kcal 食塩:2.7g たんぱく質:27.3g、脂質:20.4g 赤 牛乳 ぶた肉 牛肉 とびうばボール チーズ 黄 米 サラダ油 ルウ 緑 玉ねぎ にんじん プロホル いんげん えのき りんご	22 ひよつる 豚肉のみそ焼きの群の物 (付け合わせ) バナナ ごはん すまし汁 654kcal 食塩:2.4g たんぱく質:25.4g、脂質:21.2g 赤 牛乳 ぶた肉 みそ ひよつる 卵 黄 米 さとう ごま 緑 キヤベツ にんじん きゅうり なめたけ ほうれん草 パナナ	23 ひじきのアジさい揚げ (付け合わせ) 煮物 長崎 みかんゼリー とうふのつみれ汁 662kcal 食塩:3.1g たんぱく質:25.6g、脂質:18.7g 赤 牛乳 とうふ あじ ひじき 黄 米 麦 小麦粉 パン粉 さとう みかんジュース 緑 しょうが ねぎ プロホル コーン にんじん しいたけ ねぎ
26 オレンジ にんじん きんぴら きつねうどん 青菜 しらす におにぎり 646kcal 食塩:3.4g たんぱく質:24.5g、脂質:15.1g 赤 牛乳 しらす 油揚げ ツナ 黄 米 うどん さとう 緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん まいたけ オレンジ	27 いんげんのわかしの梅煮 おかか 和え メロン 649kcal 食塩:2.0g たんぱく質:25.3g、脂質:21.2g 赤 牛乳 油揚げ いわし とうふ 黄 米 麦 さとう 小麦粉 ジャがいも 油 緑 うめぼし いんげん ごぼう ねぎ にんじん メロン	28 春雨和え マーボー豆腐 キウイ ごはん えび玉スープ 643kcal 食塩:3.4g たんぱく質:28.3g、脂質:18.7g 赤 牛乳 とうふ 牛肉 ぶた肉 みそ 卵 ハム 黄 米 ごま油 さとう かつお節 かるめ 緑 なら ねぎ にんにく しょうが きゅうり チンゲンサイ 玉ねぎ しめじ キウイ	29 アスパラ 白身魚のポーチド バナナ ごはん 貝柱のスープ 619kcal 食塩:2.9g たんぱく質:33.0g、脂質:18.6g 赤 牛乳 白身魚 チーズ 貝柱 黄 みかんパン オリーブオイル マーガリン ジャがいも 緑 玉ねぎ ピーマン トマト エリンギ アスパラガス にんにく はくさい パナナ	30 せんキャベツ ☆全国郷土料理デー☆ 甘夏缶 せんキャベツ チキン南蛮 686kcal 食塩:2.8g たんぱく質:27.0g、脂質:20.3g 赤 牛乳 みそ とり肉 卵 黄 米 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ さとう 緑 玉ねぎ キヤベツ にんじん だいこん はくさい しいたけ