

# 4 月 献 立 表

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの		
10	木	ぶどうパン	牛乳	キャベツのクリームシチュー ハムエッグ バイン	パン 油 ジャが芋 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 卵 ハム	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ パイナップル	808	31.6
11	金	みそラーメン	牛乳	真珠蒸し ヨーグルト	中華めん 油 もち米 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト	生姜 にんにく もやし 人参 長ねぎ たら 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	845	34.5
14	月	焼肉丼	牛乳	春巻 中華あえ	ごはん 油 砂糖 春雨 春巻の皮	牛乳 ハム 卵 豚肉	にんにく 玉ねぎ えのきたけ 人参 ごんにゃく きゅうり キャベツ もやし	888	31.0
15	火	バナナパン	牛乳	焼そば フランクフルト鉄板焼 わかめスープ	パン 蒸中華麺 油 ごま油	牛乳 豚肉 フランクフルト わかめ 豆腐 なた	人参 ビーマン もやし キャベツ 長ねぎ 干しいたけ	863	35.0
16	水	ごはん	牛乳	アジフライ 春野菜の煮物 みそ汁	ごはん パン粉 ジャが芋 砂糖 小麦粉	牛乳 アジ 豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 長ねぎ 小松菜	856	33.7
17	木	バターロールパン	牛乳	ツナとポテトのグラタン 肉団子スープ 白桃	パン ジャが芋 油 バター 小麦粉 春雨	牛乳 ツナ チーズ とり肉	玉ねぎ グリンピース 長ねぎ 生姜 人参 キャベツ たけのこ にら 白桃	858	30.2
18	金	カレーライス	牛乳	ヒレカツ コーンサラダ	ごはん 油 ジャが芋 パン粉 ドレッシング 小麦粉	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 赤パプリカ	890	30.2
21	月	食パン カレーパン	牛乳	ラビオリスープ サーモンチーズフライ グリーンサラダ	パン パン粉 油 ドレッシング ラビオリ ブルーベリージャム	牛乳 とり肉 鮭 チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ トマト ブロッコリー きゅうり	804	33.5
22	火	たけのこごはん	牛乳	とりのから揚げ◎ かぶのみそ汁 バナナ	ごはん 油 でん粉	牛乳 油あげ とり肉 豆腐	人参 生姜 かぶ キャベツ えのきたけ バナナ たけのこ	807	33.2
23	水	バインパン	牛乳	春雨スープ ウインナーオムレツ ほうれん草とコーンのソテー ブチダノン（グレープ）	パン 春雨 油	牛乳 豚肉 卵 ウインナー ブチダノン	人参 玉ねぎ キャベツ にら ブロッコリー とうもろこし ほうれん草	812	32.6
24	木	エビピラフ	牛乳	ビーンズバーグ ジャーマンスープ	ごはん バター パン粉 ジャが芋	牛乳 えび 豚肉 卵 スキムミルク ベーコン	玉ねぎ パセリ とうもろこし 人参 チンゲン菜 ひよこ豆	844	33.6
25	金	カレー南蛮	牛乳	ささかまの天ぷら ポテトサラダ	うどん 油 でん粉 小麦粉 ジャが芋 マヨネーズ	牛乳 豚肉 なたと 卵 ささかまほこ 青のり 桜えび	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 枝豆 とうもろこし	860	32.8
28	月	わかめごはん	牛乳	肉じゃが みそ汁 三色串揚げ(いか、鮭、ウインナー)	ごはん パン粉 油 ジャが芋 砂糖	牛乳 鮭 いか ウインナー 豚肉 豆腐 油あげ わかめ	人参 玉ねぎ しらたき 大根 しめじ キャベツ	846	31.2
30	水	きなこ揚げパン	牛乳	パオズ◎ チンゲン菜のスープ ヨーグルト和え	パン 油 砂糖	牛乳 きなこ とり肉 豆腐 ヨーグルト	チンゲン菜 人参 玉ねぎ パイナップル 黄桃 夏みかん	852	31.9
							基準栄養量	830	32.0
							平均栄養量	845	32.5

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



いよいよ新学期がはじまりました！  
たくさん給食を食べて元気に勉強、運動に  
はげみましょう。

給食を通して、いろいろなことを学びましょう！

<p>食事マナーを身につけ、さまざまな人と楽しく食事ができる。</p>	<p>食品の種類や働きがわかり、健康にいい食事の仕方が身につく。</p>	<p>安全や衛生に気をつけ、食事の準備や後片づけ、運搬や配せんができる。</p>
<p>献立にあわせた盛りつけができ、食事にふさわしい環境をととのえられる。</p>	<p>和食や郷土料理に関心を持ち、食料の生産・流通・消費について理解する。</p>	<p>感謝の気持ちを持って食事をし、自主的に責任を持って、準備や後片づけができる。</p>

# 5月献立表

平成20年

白岡町(中学校)

日	曜	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	木	二色ごはん	牛乳	若竹汁 じゃがいものチーズ焼き キウイフルーツ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも バター	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン わかめ チーズ	しょうが たけのこ にんじん えのきだけ 玉ねぎ パセリ ほうれん草 キウイフルーツ	813	34.1
2	金	クッキング ロール	牛乳	肉団子スープ ミートコロケ こどもの日デザート	パン でん粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 豚肉	しょうが にんじん キャベツ 長ネギ チンゲン菜	887	32.9
7	水	ごはん 昆布の佃煮	牛乳	かぶのみそ汁 さわらの照り焼き たけのこのきんぴら	ごはん 砂糖 油 ごま油	牛乳 昆布 さわら 豆腐 さつま揚げ	しょうが かぶ かぶの葉 にんじん キャベツ えのきだけ たけのこ こんにゃく	803	35.0
8	木	マールパン マーガリン	牛乳	春雨スープ 松風焼 パインサラダ	パン マーガリン 春雨 パン粉 油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	にんじん キャベツ 長ネギ ブロッコリー パイン	832	34.3
9	金	タンメン	牛乳	フランクフルト鉄板焼き グレープゼリー	中華めん	牛乳 豚肉 なた うずらの卵 フランクフルト	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ニラ	826	33.6
12	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春巻 もやしとハムのサラダ	ごはん 砂糖 でん粉 油 春巻の皮	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	にんじん 長ネギ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ニラ もやし きゅうり	842	30.1
13	火	さきたま ライスボール	牛乳	ミートソースパグティ たまごスープ パイン	パン スパゲティ オリーブ油 じゃがいも でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 粉チーズ	にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ パセリ トマト チンゲン菜	818	37.0
14	水	わかめ入り グリーンピース ごはん	牛乳	ほたてのスープ ささみのコンフレック揚げ ペビーチーズ	ごはん でん粉 小麦粉 コンフレック 油	牛乳 ほたて 豆腐 ささみ たまご チーズ わかめ	グリーンピース にんじん 長ネギ 干しいたけ チンゲン菜	835	36.3
15	木	黒パン	牛乳	マカロニグラタン トマトスープ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 とり肉 チーズ ハム	玉ねぎ ブロッコリー にんじん エリンギ キャベツ とうもろこし トマト	817	32.3
16	金	カレー ライス	ジョア	ツナオムレツ コーンサラダ	ごはん 油 じゃがいも	ジョア 牛乳 豚肉 たまご チーズ ツナ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	856	30.9
19	月	ごはん	牛乳	みそ汁 肉じゃが チーズはんぺんフライ	ごはん じゃがいも 砂糖 油	牛乳 油揚げ 豚肉 チーズ はんぺん	にんじん たまねぎ 大根 しめじ キャベツ しらたき	886	31.1
20	火	さきたま セサミパンズ	牛乳	レタスのスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のソテー・バナナ	パン バター	牛乳 豚肉 豆腐 ウインナー	レタス にんじん たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 とうもろこし バナナ	841	34.0
21	水	ごはん	牛乳	中華コンソープ チンジャオロースー いなかゲツ④	ごはん でん粉 ごま油 油 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 イカ	にんじん たまねぎ とうもろこし ビーマン たけのこ こんにゃく	846	35.9
22	木	揚げパン	牛乳	ワンタンスープ しゅうまい④ フルーツポンチ	パン 油 砂糖 大豆 シュウマイの皮	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ ニラ もやし キャベツ 干しいたけ みかん パイン もも こんにゃく	858	30.1
23	金	鶏肉 うどん	牛乳	かきあげ キャベツのおひたし	うどん さつまいも 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ウインナー 卵 かつお節	にんじん 長ネギ 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし ほうれん草	822	30.4
26	月	カニ チャーハン	牛乳	わかめスープ 餃子④ ヨーグルト	ごはん 油 ごま油	牛乳 かにならと わかめ 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	にんじん 長ネギ 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ もやし	818	31.5
27	火	食パン いちごジャム	牛乳	ほうれん草と卵のココット チンゲン菜のクリームシチュー オレンジ	パン ジャム 油 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 卵 鶏肉	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜 オレンジ	844	32.6
28	水	ごはん	牛乳	ビーフンのスープ 鶏肉のピーナツみそがらめ② ごぼうサラダ	ごはん ビーフン でん粉 油 砂糖 ビーナツ マヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん ニラ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが ごぼう 大根 とうもろこし	838	32.0
29	木	子ども パン	牛乳	焼きそば えびフリッター③ 野菜スープ	パン 中華めん 油 小麦粉	牛乳 豚肉 えび ベーコン 卵	にんじん ビーマン もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草	856	32.9
30	金	ごはん	牛乳	みそ汁 ちくわの二色揚げ 五日きんぴら	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 油揚げ ちくわ 卵 青のり 豚肉	玉ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん にんじん こんにゃく	847	31.8
							基準栄養量	830	32.0
							平均栄養量	839	32.9

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

## 胃をつかれさせていませんか？

1日3回の食事のほか  
夜食や間食を食べると

胃をつかれさせ痛めることに! ← 不規則

私たちは、1日に3回の食事をします。胃に入った食べ物は早くて2時間、おそくて6時間で消化されます。ということは、3回の食事で胃が働く時間は、1日平均12時間になります。これに夜食や間食を食べると、胃は1日中休むことなく働きつづけ、胃をつかれさせ、痛めつけてしまいます。傷ついた胃は、元にもどるのに時間がかかります。胃を元気に働かせるために食事は規則正しく食べましょう。

# 6 月 献 立 表

平成20年

白岡町(中学校)

日	曜	献 立 名			主 な 材 料 と そ の 働 き			エ ネ ル ギ kcal	たん ぱ く 質 g
		主 食	牛 乳	副 食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの		
2	月	黒パン	牛乳	春雨スープ サーモンチーズフライ ジャーマンポテト	パン 春雨 油 パン粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 鮭 チーズ ベーコン	人参 玉ねぎ やし ほうれん草	808	31.7
3	火	ごはん	牛乳	筑前煮 ハンバーグおろしソース ゆでブロッコリー	ごはん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ちくわ さつま揚げ 豚肉	人参 たけのこ こんにゃく 大根 ブロッコリー	868	33.9
4	水	はちみつ パン	牛乳	卵スープ シーフードグラタン いんげんのソテー	パン じゃがいも でん粉 マカロニ 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン いか えび チーズ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ ブロッコリー さやいんげん とうもろこし	817	35.1
5	木	たこめし	牛乳	みそ汁 あじフライ バナナ	ごはん 油 じゃがいも パン粉	牛乳 たこ 油揚げ 豆腐 あじ	たけのこ 大根 人参 チンゲン菜 バナナ	848	34.7
6	金	わかめ ラーメン	牛乳	しゅうまい③ キャベツの卵炒め オレンジゼリー	中華めん しゅうまいの皮 ごま油 ゼリー	牛乳 豚肉 わかめ ハム 卵	もやし 人参 長ねぎ とうもろこし きゃべつ	815	32.3
9	月	ごはん	牛乳	けんちん汁 かじきの香味焼き ポテトサラダ	ごはん 油 バター じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豆腐 油揚げ めかじき	ごぼう 人参 長ねぎ 大根 こんにゃく チンゲン菜 にんにく エリンギ えのき茸 枝豆 とうもろこし	803	30.7
10	火	ナン	牛乳	キーマカレー ミートコロケ グリーンサラダ	ナン パン粉 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ アスパラガス きゅうり	840	33.7
11	水	ごはん	牛乳	にらたま汁 揚げ魚のカラフル野菜あん ごぼうのピリ辛 グレープダノン	ごはん 油 じゃがいも でん粉 砂糖	牛乳 卵 もうかさめ ダノン	にら 人参 たけのこ 生姜 しいたけ 玉ねぎ やし 人参 赤パプリカ ごぼう 赤唐辛子	825	33.5
12	木	パイン パン	牛乳	かぼちゃのポタージュ 鶏肉のコーンマヨネーズ 海そうサラダ	パン じゃがいも 生クリーム マヨネーズ バター ドレッシング	牛乳 鶏肉 海そう	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆	826	32.1
13	金	チャーハン	牛乳	キャベツのスープ ミートボールの甘酢ソース③	ごはん ごま油 油 砂糖 でん粉	牛乳 焼き豚 卵 鶏肉 ミートボール	玉ねぎ にんにく とうもろこし 人参 キャベツ えのき茸 ほうれん草 ピーマン オレンジジュース	835	32.9
16	月	メロン パン	牛乳	和風スパゲティしゃもフリッター えびだんごスープ フルーツミックスゼリー	パン スパゲティ バター 油 ゼリー	牛乳 ベーコン チーズ えび ししゃも	玉ねぎ しめじ えのき茸 しいたけ ほうれん草 人参 チンゲン菜 たけのこ	847	31.8
17	火	ごはん	牛乳	みそ汁 鶏の梅焼き 新じゃがのそぼろ煮 ペビーチーズ	ごはん 油 じゃがいも でん粉	牛乳 生揚げ 鶏肉 豚肉 チーズ	さやえんどう 大根 キャベツ えのき茸 梅干し 人参 玉ねぎ 生姜 枝豆	839	38.0
18	水	ココア 揚げパン	牛乳	チンゲン菜のスープ ベーコンエッグ プリン	パン ココア 砂糖 油 プリン	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ベーコン	チンゲン菜 人参 玉ねぎ 干しいたけ	819	33.6
19	木	ビビンバ	牛乳	わかめスープ ヨーグルト	ごはん ごま油 砂糖 油	牛乳 豚肉 卵 わかめ 豆腐 なると ヨーグルト	人参 大豆 やし 大根 ぜんまい こんにゃく にんにく ほうれん草 長ねぎ たけのこ	832	32.6
20	金	親子 うどん	牛乳	えびとごぼうのかき揚げ アーモンド和え	うどん でん粉 小麦粉 油 アーモンド 砂糖	牛乳 鶏肉 なると 卵 えび	長ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ キャベツ 枝豆 アスパラガス こんにゃく	816	36.0
23	月	クッキング ロール	牛乳	せん切り野菜スープ フィッシュポーション ほうれん草のソテー	パン じゃがいも 油 バター パン粉 タルタルソース	牛乳 鶏肉 たら ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ えのき茸 ほうれん草 とうもろこし	814	35.2
24	火	ごはん 味噌汁のり	牛乳	豚汁 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 鮭 のり	大根 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ かぼちゃ	820	35.3
25	水	バナナ パン	牛乳	焼きそば ウインナーのお茶の葉揚げ② 杏仁フルーツ	パン 蒸し中華めん ホットケーキミックス 油 砂糖	牛乳 豚肉 ウインナー	人参 ピーマン やし キャベツ みかん パイン 黄桃	882	32.1
26	木	チキン カレー	牛乳	ハムカツ ブロッコリーサラダ	ごはん 油 パン粉 じゃがいも カレールウ 小麦粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ハム 卵	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	876	30.1
27	金	バターロール パン	牛乳	ミネストローネ ほうれん草とチーズのオムレツ 夏みかんサラダ	パン じゃがいも 油 マカロニ バター 生クリーム ドレッシング	牛乳 ベーコン 卵 チーズ	人参 玉ねぎ にんにく トマト 干しいたけ パセリ ほうれん草 甘夏みかん キャベツ きゅうり	822	30.6
30	月	手巻き 寿司	牛乳	卵焼きスティック② ウインナー① いかスティック ③ かみなり汁	ごはん 砂糖 油 ごま油	牛乳 のり 卵 いか ウインナー 豆腐 油揚げ	人参 大根 チンゲン菜 干しいたけ	829	37.2

基準栄養量	830	32.0
平均栄養量	832	33.5

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

## きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち  
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!



日	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの			
1	火	バターロール	コーヒーミルク	白身魚フライ たらこスパゲティ ほうれん草のソテー	パン 小麦粉 卵 油 スパゲティ マヨネーズ バター	コーヒーミルク 太刀魚 たらこ いか むきえび ほたて のり	玉ねぎ にんにく とうもろこし ほうれん草	847	31.4	
2	水	焼き肉丼	牛乳	はんぺんのすまし汁 冷や奴	ごはん 砂糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 はんぺん	にんにく 人参 玉ねぎ えのきだけ たけのこ 干しいたけ 小松菜 こんにゃく	816	34.6	
3	木	ぶどうパン	牛乳	かぼちゃのミートソースグラタン せん切り野菜スープ	パン 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ 水菜 セロリ	824	30.9	
4	金	キムチラーメン	牛乳	あじの南蛮漬け とうもろこし フルーツポンチ	中華めん でん粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 あじ	人参 キャベツ もやし なら 白菜キムチ 長ネギ パイン みかん もも こんにゃくゼリー	808	34.9	
7	月	枝豆入りわかめごはん	牛乳	セタ汁 さわらの西京焼き アーモンドあえ ゼリー	ごはん そうめん 砂糖 アーモンド	牛乳 豚肉 なたと さわら わかめ	枝豆 人参 ほうれん草 干しいたけ キャベツ もやし	832	34.4	
8	火	バナナ蒸しパン	牛乳	長崎血うどん イカのチリソース	蒸しパンミックス チャーメン でん粉 ごま油 砂糖 油	牛乳 豚肉 むきえび かまぼ うずらの卵 イカ	バナナ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ チンゲン菜	830	34.5	
9	水	ごはん	牛乳	うなぎの柳川風 みそ汁 じゃがいものきんぴら	ごはん じゃがいも 砂糖 油	牛乳 うなぎ 卵 豆腐 もずく	ごぼう 小松菜 人参 玉ねぎ さやいんげん	829	33.8	
10	木	子どもパンいちごジャム	牛乳	メンチカツ レタスとトマトのスープ ブロッコリーサラダ	パン ジャム 卵 油 でん粉	牛乳 豚肉 卵 ハム	レタス トマト 玉ねぎ えのきだけ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	837	32.3	
11	金	肉南蛮	牛乳	ソーセージとかぼちゃの天ぷら キャベツのおひたし	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉 なたと ウインナー 卵 かつお節	人参 小松菜 長ネギ しめじ かぼちゃ キャベツ もやし ほうれん草	866	32.3	
14	月	きな粉揚げパン	牛乳	肉団子のケチャップあん② ワンタンスープ ヨーグルト	パン 油 砂糖	牛乳 きな粉 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ なら	833	33.0	
15	火	夏野菜カレー	牛乳	ささみのコーンフレック焼 冷凍みかん	ごはん じゃがいも 油 卵 小麦粉 コーンフレック マヨネーズ	牛乳 豚肉 ささみ 粉チーズ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ なす さやいんげん トマト みかん	892	34.5	
								基準栄養量	820	32.0
								平均栄養量	838	33.3

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

## 夏バテしないように気をつけましょう!

暑くて食欲が落ち、冷たいものばかり飲んだり、食べたりしていると、からだがだるく夏バテしてしまいます。特に気をつけたいのが、清涼飲料水のとり方です。過剰に汗が出るスポーツやからだを動かした時以外は、麦茶やお水をとるようにしましょう。

### 落とし穴

ラベルの後ろに書いてある表示に気をつけましょう。

500mlのペットボトルを飲むと、  
エネルギーは、210kcal  
糖質は52.5g!

例1 麦茶

栄養成分表示  
1本(500mlあたり)

エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
糖質	0g
ナトリウム	53g

例2 オレンジジュース

栄養成分表示  
1本(100mlあたり)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
糖質	10.5g
ナトリウム	17g

# 9 月 献 立 表

平成20年

白岡町（中学校）

日	曜	献 立 名			主 な 材 料 と そ の 働 き			エ ネ ル ギ kcal	たん ぱ く 質 g
		主 食	牛 乳	副 食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの		
2	火	 コッパ パン	 牛乳	焼きそば 蓮花湯 フルーツミックス	パン 中華めん 春雨 油 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	人参 ビーマン もやし キャベツ とうもろこし ほうれん草 みかん バイン もも	849	33.1
3	水	 ごはん	 牛乳	麻婆豆腐 ししゃもフリッター ㊸ 中華あえ	ごはん 砂糖 油 でん粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく しょうが 人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ もやし	870	33.3
4	木	 ぶどう パン	 牛乳	ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも レタスのスープ	パン じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 パセリ レタス 干しいたけ	837	32.1
5	金	 ありの カレー	 牛乳	鶏の照り焼き カラフルサラダ	ごはん 油 カレールウ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なし 枝豆 キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり	860	32.5
8	月	 バイン パン	 牛乳	チーズオムレツ まわかめのサラダ ミネストローネ	パン バター 生クリーム 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 卵 チーズ まわかめ ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし 人参 干しいたけ にんにく トマト パセリ	822	30.7
9	火	 わかめ ごはん	 牛乳	とうがんスープ ささみフライ オレンジゼリー	ごはん 小麦粉 パン粉 油	牛乳 豚肉 豆腐 ささみ 卵 粉チーズ わかめ	人参 とうがん えのきだけ チンゲン菜	845	34.8
10	水	 たまご パン	 牛乳	マカロニグラタン せん切り野菜スープ 冷凍みかん	パン マカロニ 油 バター	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ セロリ 水菜 みかん	857	33.9
11	木	 ごはん	 牛乳	鮭のみそマヨ焼き 厚揚げのそばろ煮 みそ汁	ごはん マヨネーズ 油 でん粉 じゃがいも	牛乳 鮭 豆腐 豚肉	玉ねぎ えのきだけ 大根 人参 さやいんげん こんにゃく チンゲン菜	857	36.3
12	金	 タンメン	 牛乳	シュウマイ ㊸ ごぼうサラダ	中華めん 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 なたとうずらの卵	人参 もやし キャベツ ニラ にんにく しょうが ごぼう 大根 きゅうり とうもろこし	861	33.7
16	火	 豚丼	 ジョア	うずらの卵フライ まめまめソテー	ごはん 小麦粉 パン粉 油 バター	ジョア 豚肉 うずらの卵	玉ねぎ えのきだけ 人参 こんにゃく とうもろこし 枝豆 ひよこ豆	813	32.0
17	水	 黒パン	 牛乳	なす入りミートスパゲティ ほうれん草のキッシュ チンゲン菜のスープ	パン スパゲティ 油 タルトレットカップ 生クリーム	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 卵 粉チーズ 豆腐	人参 玉ねぎ にんにく なす トマト ほうれん草 チンゲン菜	822	33.1
18	木	 ごはん	 牛乳	鯖のみそ焼き 磯煮 ナムル 冷凍みかん	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	牛乳 鯖 ひじき 大豆 さつま揚げ	しょうが 人参 こんにゃく もやし 小松菜 みかん	845	33.8
19	金	 食パン	 牛乳	レバーのピーナッツソース ラビオリスープ ほうれん草のソテー	パン ジャム でん粉 油 砂糖 小麦粉 バター ピーナッツ	牛乳 豚レバー 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ ほうれん草 とうもろこし	839	33.1
22	月	 スクール メロン	 牛乳	春雨スープ 魚のピカタ スイートポテトサラダ	パン 春雨 小麦粉 バター じゃがいも さつまいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン もうかさめ 卵 粉チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 枝豆	825	33.8
24	水	 こぎつね ごはん	 牛乳	じゃがいものチーズ焼き みそ汁 浴や奴	ごはん 油 砂糖 じゃがいも バター	牛乳 鶏肉 油揚げ ベーコン チーズ 卵 豆腐	人参 玉ねぎ パセリ 長ネギ キャベツ	830	34.6
25	木	 揚げパン	 牛乳	肉団子スープ ワインナー ㊸ ヨーグルトあえ	パン 油 砂糖 でん粉 春雨	牛乳 鶏肉 豆腐 ウインナー ヨーグルト	長ネギ 生姜 人参 キャベツ ニラ 干しいたけ バイン みかん 夏みかん こんにゃくゼリー	838	34.9
26	金	 カレー 南蛮	 牛乳	ささかまの天ぷら ベーコンと野菜のソテー	うどん でん粉 小麦粉 油	牛乳 豚肉 なたとう ささかまばこ 青のり 桜エビ ベーコン	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ ニラ	815	33.0
29	月	 さつまいも ごはん	 牛乳	さんまのかばやき 根菜汁 アーモンドあえ	ごはん さつまいも でん粉 油 砂糖 アーモンド	牛乳 さんま 生揚げ	人参 大根 ごぼう こんにゃく しめじ ほうれん草 キャベツ	836	30.8
30	火	 子ども パン <small>(7&amp;8-パン)</small>	 牛乳	キャベツのクリームシチュー ハムエッグ バイン	パン ジャム じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 豚肉 卵 ハム	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ バイン	815	32.6

- ◎ はしは毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

基 準 栄 養 量	820	32.0
平 均 栄 養 量	839	33.3



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋といわれるように秋は食べ物もおいしく、運動や勉強をするにはよい季節です。最近では子どもの運動不足が心配されています。休みの日などは外で遊び、運動するようにしましょう。体を動かしたあとのご飯はおいしいですよ。



# 10月献立表

平成20年

白岡町(中学校)

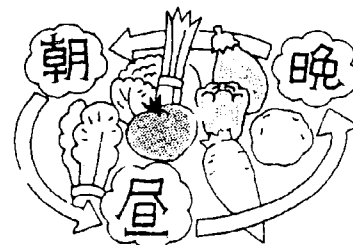
日	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	水	チーズパン	牛乳	チンゲン菜のスープ ポテのオーロラソース焼き コーンサラダ	パン ジャがいも 油 マヨネーズ ドレッシング	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ えのき茸 とうもろこし キャベツ きゅうり	810	30.7
2	木	栗ごはん	牛乳	白玉汁 さばのおろしかけ ピーナッツあえ	ごはん 栗 油 白玉団子 でん粉 ピーナッツ 砂糖	牛乳 豚肉 さば 油揚げ	人参 大根 しめじ 小松菜 キャベツ もやし	857	33.5
3	金	こどもパン	牛乳	焼きそば フランクフルト鉄板焼き フルーツポンチ	パン 中華めん 油 砂糖	牛乳 豚肉 フランクフルト	人参 ビーマン もやし キャベツ みかん もも バイン こんにゃくダイス	861	30.2
6	月	中華丼	牛乳	焼き餃子③ みかん	ごはん 油 ゴマ油 砂糖 でん粉 餃子の皮	牛乳 豚肉 なたと えび いか うずら卵	人参 キャベツ 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ みかん	833	32.2
7	火	食パン りんごあん	牛乳	ポトフ 鮭グラタン	パン ジャム 油 ジャがいも マカロニ バター 小麦粉	牛乳 ウィナー 鮭 チーズ	人参 キャベツ 大根 ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	826	34.7
8	水	ごはん	牛乳	なめこ汁 メンチカツ ひじきの煮物	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 卵 ひじき 油揚げ	なめこ 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ みかん もやし 生姜 干しいたけ 人参	840	31.8
9	木	さきたま ライス ボール	牛乳	キャベツの栗-ムシチュー ミートソースと卵のココト 温野菜	パン 栗 バター 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	人参 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	820	36.9
10	金	えび ピラフ	牛乳	野菜スープ ささみのコンフレーク揚げ	ごはん バター 小麦粉 油 コンフレーク	牛乳 えび ベーコン ささみ 卵	玉ねぎ パセリ とうもろこし 人参 キャベツ 干しいたけ ほうれん草	811	34.0
14	火	まいたけ ごはん	牛乳	みそ汁 チーズはんぺんフライ 華風あえ	ごはん ごま 砂糖 油 小麦粉 パン粉	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ チーズ はんぺん 卵	人参 まいたけ 大根 えのき茸 長ねぎ キャベツ ほうれん草	821	32.6
15	水	たまご パン	牛乳	コロコロスープ チキンドリア	パン ごはん バター 油 小麦粉 ジャがいも	牛乳 ウィナー 鶏肉 チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー ブロッコリー とうもろこし	813	30.1
16	木	ごはん	牛乳	さつまい アップルバーグ ほうれん草のソテー	ごはん さつまいも パン粉 砂糖 バター	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 卵	人参 ごぼう 長ねぎ 大根 こんにゃく 玉ねぎ りんご とうもろこし ほうれん草	846	34.9
17	金	きつね うどん	牛乳	かき揚げ 大根おろし煮 みかん	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ 大豆 桜えび 卵	人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 大根 みかん	883	31.5
20	月	わかめ ごはん	牛乳	豚汁 魚のたつた揚げ キャベツのおひたし バナナ	ごはん でん粉 油 さといも	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 もろかきめ かつお節	ごぼう 大根 人参 長ねぎ こんにゃく 生姜 もやし キャベツ ほうれん草 バナナ	825	33.5
21	火	スクール メロン	牛乳	スパゲティナポリタン スープ いかなゲット②	パン スパゲティ 油 でん粉	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 卵 いか	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 干しいたけ チンゲン菜	884	34.0
22	水	二色 ごはん	牛乳	はんぺんのすまし汁 春巻き	ごはん 砂糖 油 春巻きの皮	牛乳 鶏肉 卵 はんぺん 豚肉	生姜 人参 たけのこ 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草	825	33.6
23	木	ココア 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ 真珠蒸し ヨーグルト	パン 油 ココア 砂糖 ワンタンの皮 もち米 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ もやし キャベツ にら たけのこ 干しいたけ 生姜	849	32.3
24	金	森のきのこ カレー	牛乳	鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ	ごはん 油 カレールウ ジャがいも パン粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 ささみ ツナ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ ほうれん草 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	834	34.2
27	月	ごはん かつお揚げ	牛乳	みそ汁 コロッケ さつま揚げと大根の煮物	ごはん 油 ジャがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豆腐 油揚げ さつま揚げ ちくわ 鶏肉 ふりかけ	玉ねぎ えのき茸 キャベツ さやいんげん 大根 人参 こんにゃく	853	30.5
28	火	バイン パン	牛乳	かばちのポタージュ あじフライ ブロッコリーサラダ	パン ジャがいも バター 生クリーム 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング	牛乳 あじ	かばち 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	883	32.0
29	水	ごはん	牛乳	肉じゃが さわらの西京焼き ごま酢あえ キウイフルーツ	ごはん 砂糖 ジャがいも ごま	牛乳 豚肉 さわら	人参 玉ねぎ しらたき さやいんげん 干しいたけ もやし きゅうり キウイフルーツ	810	32.1
30	木	ライ麦 食パン マーガリン	牛乳	春雨スープ スペインオムレツ ヨーグルトあえ	パン マーガリン 春雨 ジャがいも バター 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 チーズ ヨーグルト	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 みかん バイン 夏みかん こんにゃくダイス	848	31.2
31	金	みそ ラーメン	牛乳	肉まん キャベツのソテー グレープダン	中華めん 油 ごま 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 ベーコン ダノン	生姜 にんにく もやし 人参 長ねぎ にら キャベツ とうもろこし	840	31.9

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

基準栄養量	830	32.0
平均栄養量	840	32.7

## 野菜を食べましょう

みなさんは、野菜をしっかりと食べていますか？  
「きらいだから」といって食べ残す人はいませんか？  
野菜には、ビタミンAのもとになるカロテン、ビタミンC、食物せんいなど  
の栄養素がたくさん含まれていて、からだの調子をととのえてくれます。



# 11月献立表

平成20年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
4	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 千草焼き マカロニサラダ	ごはん さとも 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 ツナ	大根 人参 長ねぎ こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	829	33.9
5	水	こどもパン	牛乳	洋風かきたまスープ ハムカツ キャベツのソテー オレンジゼリー	パン じゃがいも でん粉 ゼリー パン粉 油 バター	牛乳 卵 鶏肉 ハム	人参 玉ねぎ えのき茸 キャベツ とうもろこし	819	34.7
6	木	豚肉とごぼうごはん	牛乳	みそ汁 さばのカレー風味焼き 磯香サラダ パナナ	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 さば チーズ のり かに風味かまぼこ	ごぼう 人参 しらたき 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 きゅうり えのき茸 キャベツ パナナ	846	35.0
7	金	わかめラーメン	牛乳	揚げぎょうざ③ 中華あえ	中華めん 春雨 ぎょうざの皮 油 砂糖 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ 豚肉 ハム 卵	もやし 人参 とうもろこし 長ねぎ きゅうり キャベツ	841	30.2
10	月	ごはん 韓国のお餅	牛乳	キムチスープ えびフリッター③ パンパンジーサラダ	ごはん でん粉 小麦粉 油 ドレッシング	牛乳 のり 豚肉 豆腐 卵 えび ささみ	人参 キャベツ 白菜 もやし きゅうり	871	30.9
11	火	さきたまういすボール	牛乳	チンゲン菜のスープ きのこグラタン	パン マカロニ 油 バター 小麦粉	牛乳 ベーコン 豆腐 鶏肉 チーズ	チンゲン菜 人参 玉ねぎ とうもろこし エリンギ まいたけ ブロッコリー	848	35.9
12	水	焼きおにぎり②	牛乳	おっさりごみ サーモンチーズフライ オムレットケーキ	ごはん ほうとう パン粉 油 オムレットケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 チーズ	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	817	31.1
13	木	ありの実パン	牛乳	かぶのカレースープ ひじき入りハンバーグ グリーンサラダ	パン カレールウ 油 パン粉 砂糖 ドレッシング	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 ひじき 卵	玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー キャベツ きゅうり	801	34.8
17	月	わかめごはん	牛乳	豚汁 ちくわの二色揚げ ウインナーと小松菜のソテー 柿	ごはん じゃがいも 小麦粉 油	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 ちくわ 卵 青のり ウインナー	ごぼう 人参 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜 柿	840	33.5
18	火	チーズパン	牛乳	焼きそば フランクフルト鉄板焼き 杏仁フルーツ	パン 中華めん 油 砂糖	牛乳 豚肉 フランクフルト	人参 ビーマン もやし キャベツ みかん パイン もも	886	32.8
19	水	ごはん	牛乳	さつまだんご汁 筑前煮 納豆	ごはん でん粉 さつまいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ちくわ さつま揚げ 納豆	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 たけのこ こんにゃく	816	34.3
20	木	きなこ揚げパン	牛乳	白菜スープ ジャンボシューマイ みかん	パン 油 砂糖 でん粉 ごま油 シューマイの皮	牛乳 きなこ 鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ 白菜 えのき茸 とうもろこし パセリ 生姜 みかん	812	34.0
21	金	茶めし	牛乳	おでん かぼちゃコロッケ ほうれん草のごまあえ	ごはん じゃがいも パン粉 油 砂糖 ごま	牛乳 がんもどき 昆布 はんぺん ちくわ うずら卵 さつま揚げ	大根 人参 こんにゃく かぼちゃ ほうれん草 キャベツ	872	30.3
25	火	ごはん	牛乳	みそ汁 ハンバーグチキンス 大根とベーコンのきんぴら グレープダノン	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 ベーコン ダノン	長ねぎ 小松菜 大根 人参 こんにゃく	889	32.8
26	水	フルーツサンド	牛乳	春雨スープ ツナとブロッコリーのオムレツ	パン ホイップクリーム 春雨 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 ツナ チーズ	みかん パイン もも 人参 玉ねぎ キャベツ にはら 干しいたけ ブロッコリー	888	30.9
27	木	カレーライス	牛乳	鶏の照り焼き コーンサラダ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 とうもろこし キャベツ パプリカ ブロッコリー	822	31.2
28	金	肉きのごうどん	牛乳	きびなごごまフライ③ ごぼうのホットサラダ ペピーチーズ	うどん 油 ごま パン粉 ごま油 砂糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ きびなご ひじき チーズ	人参 えのき茸 しめじ しいたけ 小松菜 ごぼう とうもろこし こんにゃく	851	33.3
							基準栄養量	830	32.0
							平均栄養量	844	32.9

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

11月8日は  
いい歯の日

## かむことの効果

### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり  
食べるので満腹感  
を得ることができます。  
食べ過ぎを防ぐことになり、  
肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液が  
たくさん分泌されます。  
だ液の動きによって、  
むし歯菌が活性化しな  
くなりす。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみ  
くだいたり、だ液と混  
ぜあわせて飲み込むため、  
胃や腸での消化・吸収  
がよくなります。

### ◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりとかむと、  
顔の近くの頭の血  
管や神経が刺激さ  
れて、脳の動きが  
活発になります。



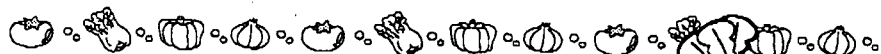
11月は  
『彩の国ふるさと  
学校給食月間』  
です!



「地場産物を使った献立」募集から  
第一弾  
25日(火) 大根とベーコンのきんぴら  
レシピは、給食だよりをご覧ください!

日	曜	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの		
1	月	食パン チョコクリーム	牛乳	ワンタンスープ フランクフルト鉄板焼き ミモザサラダ	パン チョコクリーム ワンタンの皮 油 ドレッシング	牛乳 鶏肉 フランクフルト 卵	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ニラ 干しいたけ えだまめ とうもろこし パプリカ	832	34.8
2	火	五目ずし	牛乳	はんぺんのすまし汁 松風焼 バナナ	ごはん 砂糖 ごま 小麦粉	牛乳 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 鶏肉	かんぴょう 人参 ごぼう きぬさや 干しいたけ ほうれん草 長ネギ バナナ	817	35.4
3	水	スクール メロン	牛乳	かぼちゃの ミートソースグラタン かぶのスープ	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー 白菜 しめじ	827	31.4
4	木	ごはん	牛乳	鮭の五色焼き キャベツの煮浸し 炒り豆腐	ごはん マヨネーズ 砂糖 ごま 油 でん粉 ごま油	牛乳 鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ とうもろこし 小松菜 長ネギ	834	36.2
5	金	キムチ ラーメン	牛乳	シウマイ④ 春雨サラダ	中華麺 春雨 ドレッシング	牛乳 豚肉 シウマイ ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 もやし にら	820	32.8
8	月	焼き肉丼	牛乳	みそ汁 さきかまの天ぷら	ごはん 油 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 豆腐 卵 もずく さきかまほこ きのり 桜エビ	にんにく 人参 玉ねぎ えのきだけ こんにゃく 小松菜	839	34.2
9	火	さつまいも 蒸しパン	牛乳	ミートソーススパゲティ 白身魚チーズフライ みかん	蒸しパン ミックス さつまいも スパゲティ オリーブ油 小麦粉 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ホネ	人参 玉ねぎ にんにく パセリ トマト 干しいたけ みかん	867	33.2
10	水	カレー ライス	牛乳	ウインナーオムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん 油 カレールウ ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 卵 ウインナー	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ	897	30.4
11	木	揚げパン	牛乳	蓮花湯 肉団子のケチャップあん⑤ ヨーグルト	パン 油 グラニュー糖 香附 ごま油 でん粉	牛乳 卵 豆腐 肉団子 ヨーグルト	人参 ほうれん草 クリームコーン	846	31.9
12	金	ねぎま うどん	牛乳	かきあげ ほうれん草のごまあえ	うどん 油 小麦粉 さつまいも ごま	牛乳 鶏肉 なたと えび 卵	人参 小松菜 長ネギ 枝豆 玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	833	32.9
15	月	ビビンバ	牛乳	わかめスープ ごま団子⑥	ごはん ごま油 砂糖 油 ごま ごま団子	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 わかめ	人参 大豆もやし 大根 にんにく ほうれん草 長ネギ ヤングコーン	861	33.6
16	火	子ども パン	牛乳	白菜のクリームシチュー ハンバーグデミグラスソース ほうれん草とコーンのソテー	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 ハンバーグ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 しめじ ほうれん草 とうもろこし	855	32.2
17	水	きんぴら ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ⑦ 里芋のそぼろ煮 みそ汁	ごはん ごま油 砂糖 ごま でん粉 油 里芋	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 豚肉	人参 ごぼう しらたき 玉ねぎ 大根 しめじ 白菜 さやいんげん	809	33.1
18	木	ミニピザ	牛乳	肉団子スープ かに爪フライ ポテトサラダ デザート	ピザ生地 油 でん粉 春雨 小麦粉 小麦粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ デザート	牛乳 ツナ 鶏肉 豆腐 かに チーズ	玉ねぎ ビーマン 長ネギ 生姜 白菜 大根 にら ブロッコリー とうもろこし	867	32.8
							基準栄養量	820	32.0
							平均栄養量	843	33.2

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



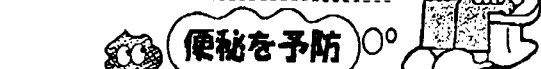
## 野菜はからだの掃除屋さん!!

☆12月4日の「鮭の五色焼き」は地場産物を使った献立の募集から取り入れられました！  
材料や作り方は12月の給食だよりにのせてあります。

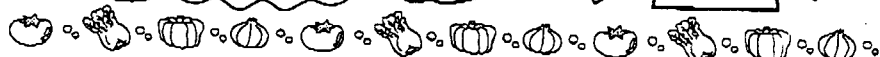
① 野菜は脂肪の吸収を抑え、肥満や動脈硬化を防いでくれます。



② 野菜は大便のもとになり、便秘を予防してくれます。



③ 野菜に含まれるビタミン・ミネラル類は、病気に対する抵抗力を強めてくれます。





# 1 月 献 立 表

平成21年

白岡町 (中学校)

日	曜	献 立 名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛 乳	副 食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの		
9	金	カレーライス	飲むヨーグルト	ブロッコリーのツナマヨネーズ焼き グリルチキン	ごはん カレールウ じゃがいも マヨネーズ	飲むヨーグルト 豚肉 ツナ チーズ 鶏肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし エリンギ	892	32.1
13	火	フラワーパン (リンゴジャム)	牛乳	さつまいものクリームシチュー ささみピカタ コーンサラダ	パン ジャム バター さつまいも 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	にんじん たまねぎ しいたけ ブロッコリー しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	812	33.6
14	水	わかめ ご飯	牛乳	さばのおろしかけ ナムル 豚汁	ご飯 油 でん粉 さとう ゴマ じゃがいも	牛乳 サバ 豚肉 わかめ	だいこん もやし にんじん きゅうり ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	817	32.3
15	木	クッキング ロール	牛乳	フィッシュボール スライスチーズ・温野菜 ミネストローネ	パン 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング じゃがいも マカロニ	牛乳 タラ チーズ ベーコン	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん とまと たまねぎ しいたけ パセリ	864	35.8
16	金	味噌 ラーメン	牛乳	バオズ② ヨーグルト和え	中華めん 油 ゴマ 小麦粉	牛乳 豚肉 ヨーグルト	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ たら パイン みかん なつみかん こんにゃく	814	32.4
19	月	ご飯	牛乳	すき焼き風煮 ししゃもフライ② スイートポテトのサラダ	ごはん 油 さとう じゃがいも さつまいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 焼き豆腐	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ こんにゃく ほうれんそう とうもろこし えだまめ	891	33.5
20	火	はちみつ パン	牛乳	たらこスパゲティ ほうれんそうとチーズオムレツ グリーンサラダ	パン スパゲティ 油 バター マヨネーズ クリーム ドレッシング	牛乳 たらこ イカ エビ はたて のり 卵 チーズ	たまねぎ にんにく ほうれんそう ブロッコリー キャベツ きゅうり	822	34.3
21	水	ご飯	牛乳	アジフライ こんにゃくソテー みそ汁	ごはん 油 小麦粉 パン粉 さとう	牛乳 アジ 焼き豚 油揚げ	しらたき にんじん こまつな とうもろこし しょうが しめじ たまねぎ だいこん キャベツ	840	32.3
22	木	ココア 揚げパン	牛乳	鶏肉のトマト煮 ワンタンスープ ヨーグルト	パン 油 さとう ワンタンのかわ ココア	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ エリンギ とまと にんじん もやし キャベツ しいたけ たら	851	32.6
23	金	親子 うどん	牛乳	ちくわの2色揚げ (青のり② ゆかり①) アーモンド和え	うどん 油 小麦粉 さとう アーモンド でん粉	牛乳 鶏肉 卵 なたと ちくわ あおのり	ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ゆかり	842	36.9
26	月	単身呼 ご飯	牛乳	サケの塩焼き れんこんの炒め煮 みそ汁・ゼリー	ご飯 ゴマ さとう じゃがいも ゼリー	牛乳 サケ 豚肉 さつま揚げ とうふ	れんこん にんじん こんにゃく いんげん えのきたけ ねぎ こまつな	826	36.7
27	火	さきたま おサバパン	牛乳	コロッケ ゆでキャベツ 洋風かきたまスープ	パン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油 でん粉	牛乳 豚肉 大豆 卵 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ほうれんそう	858	32.6
28	水	ご飯	牛乳	はすハンバーグ 里芋とイカの煮物 呉汁	ごはん さとう 小麦粉 さといも	牛乳 豚肉 鶏肉 イカ 大豆	れんこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが	867	35.7
29	木	シーフード 焼きそば	牛乳	ウインナーのお茶の葉揚げ③ ワカメスープ 原宿ドッグ	蒸しめん 油 ゴマ ホットケーキミックス 原宿ドッグ	牛乳 豚肉 イカ エビ ワカメ とうふ なたと ウインナー	にんじん ビーマン もやし キャベツ ねぎ お茶の葉	801	37.1
30	金	かて飯	牛乳	千草焼き すいとん汁 バナナ	ごはん 油 さとう 小麦粉	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ こまつな ずいき ほうれんそう だいこん バナナ	861	33.1
							基準栄養量	830	32.0
							平均栄養量	844	34.1

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

### ☆ 地場産物を使った献立の募集より

【ブロッコリーのツナマヨネーズ焼き】を、9日に実施します。おたのしみに!



1月24日 (土) ~ 30日 (金)

1月24日は「給食記念日」です。

### ☆ 21世紀、日本人の食生活はとても豊かです。

でも、世界には満足に食事をとることのできない人たちがたくさんいます。毎日、食事ができることに感謝し、食事を用意してくれる家庭の人に感謝し、食べ物になってくれる、たくさんの「命」に感謝しましょう。



# 2月献立表

平成21年

白岡町(中学校)

日曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
	主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
2月	食パン チョコクリーム	牛乳	肉だんごスープ 白身魚フライ コーンサラダ	パン 春雨 パン粉 でん粉 ドレッシング 油 小麦粉 チョコクリーム	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ホキ チーズ	長ねぎ 生姜 しいたけ 人参 白菜 たら たけのこ キャベツ とうもろこし きゅうり	832	32.6	
3火	いりこ菜 めし	牛乳	おでん いわしのかば焼き 福豆	ごはん 油 砂糖 さつまいも でん粉	牛乳 はんぺん ちくわ うずらの卵 さつま揚げ いわし 大豆	大根 人参 こんにゃく 大根葉	821	33.0	
4水	ナン	牛乳	キーマカレー じゃがいものチーズ焼き グリーンサラダ	ナン 油 カレールウ じゃがいも バター ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン チーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり	807	36.7	
5木	ごはん	牛乳	根菜汁 鶏肉の照り焼きみそソース 青菜ソテー・プチダノン	ごはん 砂糖 でん粉 バター アーモンド	牛乳 生揚げ 鶏肉 プチダノン	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ 切り干し豆 小松菜 とうもろこし	847	34.1	
6金	チャーシュー めん	牛乳	焼きギョウザ③ ごぼうのホットサラダ	中華めん 油 砂糖 ギョウザの皮 ごま油 マヨネーズ	牛乳 焼き豚 豚肉	人参 たけのこ にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 ごぼう こんにゃく とうもろこし	828	30.9	
9月	ごはん	牛乳	さつま汁 鮭のごまマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物	ごはん さつまいも マヨネーズ ごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 鮭 ちくわ 油揚げ	人参 ごぼう 長ねぎ 大根 干しいたけ 切り干し大根 さやいんげん	835	36.0	
10火	たまご パン	牛乳	チンゲン菜のスープ シーフードグラタン 黄桃	パン マカロニ 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン いか えび チーズ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ グリーンピース エリンギ 黄桃	820	34.1	
12木	ごはん	牛乳	春雨スープ しゅうまい チンジャオロース	ごはん 春雨 パン粉 しゅうまいの皮 油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 ベーコン 桜えび 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ビーマン たけのこ こんにゃく	848	34.9	
13金	えび ピラフ	牛乳	ジャーマンスープ ささみのコーンフレック焼き デザート	ごはん バター じゃがいも マヨネーズ コーンフレック パン粉 デザート	牛乳 えび ベーコン ささみ 粉チーズ	玉ねぎ パセリ とうもろこし 人参 ほうれん草	801	33.7	
16月	大根めし	牛乳	みそ汁 魚のレモン煮 ミモザ和え	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 もずく もうかざめ 卵	大根 人参 玉ねぎ もやし 小松菜	800	36.3	
17火	子ども パン	牛乳	かぼちゃのポタージュ ハンバーグおみじのソース ツナサラダ	パン バター 小麦粉 油 生クリーム でん粉 砂糖 ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ 生姜 しめじ えのき茸 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	869	30.3	
18水	ごはん	牛乳	豚汁 さわらの照り焼き 小松菜の卵とじ フルーツミックスゼリー	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 ゼリー	牛乳 豚肉 さわら 卵	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 生姜 小松菜 もやし	811	35.4	
19木	きなこ 揚げパン	牛乳	ラビオリスープ コーン蒸し	パン 油 砂糖 ラビオリの皮 でん粉 ごま油	牛乳 きなこ ベーコン 鶏肉 豚肉 卵	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ トマト 生姜 とうもろこし	835	32.6	
20金	けんちん うどん	牛乳	ウインナーの天ぷら② さつまいもの天ぷら① ピーナッツ和え	うどん さといも 油 小麦粉 さつまいも 砂糖 ピーナッツ	牛乳 鶏肉 油揚げ ウインナー 卵	人参 大根 ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	843	28.6	
23月	ひじき ごはん	牛乳	にらたま汁 さばのみそ焼き バナナ	ごはん 砂糖 じゃがいも	牛乳 ひじき 鶏肉 卵 さば	人参 えだまめ にら たけのこ 生姜 バナナ	815	34.8	
24火	焼き おにぎり③	牛乳	煮込みカレーうどん チーズはんぺんフライ 温野菜	ごはん うどん パン粉 小麦粉 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ はんぺん	人参 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	807	30.5	
25水	中華丼	牛乳	春巻き 春雨サラダ ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 春巻きの皮 春雨 ドレッシング	牛乳 豚肉 えび いか なんと ハム うずらの卵 ヨーグルト	人参 たけのこ 白菜 にんにく 干しいたけ 生姜 キャベツ きゅうり	881	32.0	
26木	コッパ パン	牛乳	焼きそば フランクのバーベキューソース 杏にフルーツ	パン 中華めん 油 バター 砂糖	牛乳 豚肉 フランクフルト	人参 ビーマン もやし キャベツ 玉ねぎ みかん パイナップル 黄桃 寒天	862	30.2	
27金	ごはん	牛乳	石拌汁 松風焼き ほうれん草とコーンのソテー	ごはん じゃがいも バター ごま パン粉 油	牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ハム	人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 とうもろこし	809	36.9	
							基準栄養量	830	32.0
							平均栄養量	830	33.3

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・EPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。



# 3 月 献 立 表

平成21年

白岡町（中学校）

日	曜	献 立 名			主 な 材 料 と そ の 働 き			エ ネ ル ギ kcal	たん ば く 質 g	
		主 食	牛 乳	副 食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの			
2	月	ハム ロール	牛乳	卵スープ まぐろとポチドのオーロラソース キウイフルーツ	パン 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 ハム 鶏肉 卵 まぐろ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ キウイフルーツ	817	32.1	
3	火	手巻き 寿司	牛乳	卵焼きスティック③ いかスティック② ウインナー② すまし汁 ひなあられ	ごはん 砂糖 油 でん粉 ひなあられ	牛乳 のり 卵 いか ウインナー ゆば 鶏肉	人参 白菜 しめじ たけのこ ほうれん草	844	38.8	
4	水	食パン いちごクリーム	牛乳	白菜のクリームシチュー ハンバーグケチャップソース いんげんのソテー	パン ジャム じゃがいも 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー しめじ さやいんげん とうもろこし	856	31.2	
5	木	わかめ ごはん	牛乳	みそ汁 鶏のから揚げ② 里いものそぼろ煮	ごはん でん粉 油 里いも 砂糖	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	えのき茸 大根 長ねぎ 小松菜 生姜 人参	812	35.2	
6	金	きつね うどん	牛乳	ささかまの天ぷら ごま和え ピーチゼリー	うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 豚肉 なたね 油揚げ ささかまはこ 桜えび 青のり 卵	人参 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ キャベツ きゅうり	834	32.3	
9	月	揚げパン	牛乳	せん切り野菜スープ 菜の花肉団子 ペビーチーズ	パン 油 砂糖 じゃがいも でん粉 パン粉	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 卵 チーズ	人参 玉ねぎ もやし キャベツ えのき茸 とうもろこし グリーンピース 長ねぎ 生姜	814	33.6	
10	火	チャーハン	牛乳	わかめスープ 小あじのあんかけ プリン	ごはん ごま油 油 砂糖 でん粉 ごま プリン	牛乳 焼き豚 卵 わかめ 鶏肉 豆腐 なたね あじ	とうもろこし 玉ねぎ にんにく 人参 長ねぎ たけのこ 干しいたけ	877	32.5	
11	水	スクール メロン	牛乳	チンゲン菜のスープ ペンネグラタン オレンジ	パン 春雨 マカロニ 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 チーズ	チンゲン菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし オレンジ	858	32.5	
12	木	カレー ライス	牛乳	ささみのピカタ ツナサラダ	ごはん 油 じゃがいも カレーウ 小麦粉 バター ドレッシング	牛乳 豚肉 ささみ 卵 チーズ ツナ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	884	34.6	
13	金	タンメン	牛乳	ミートコロッケ ヨーグルト和え	中華めん 小麦粉 じゃがいも 油 パン粉	牛乳 豚肉 なたね とうもろこし 卵 ヨーグルト	人参 もやし 白菜 たら にんにく みかん バイン 夏みかん こんにゃく	839	28.7	
17	火	黒パン	牛乳	ワンタンスープ メンチカツ バイン	パン 油 ワンタンの皮 パン粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	人参 玉ねぎ たら もやし 干しいたけ キャベツ 生姜 バイン	801	34.7	
18	水	二色 ごはん	牛乳	豚汁 えびフリッター②	ごはん 砂糖 油 じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 えび	生姜 ごぼう 大根 人参 しめじ 長ねぎ こんにゃく	821	35.9	
19	木	さつまいも 蒸しパン	牛乳	ミートソーススパゲティ フランクフルト鉄板焼き コーンサラダ	蒸しパンミックス さつまいも スパゲティ 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 フランクフルト	にんにく 人参 玉ねぎ トマト 干しいたけ パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり	812	32.1	
								平均 栄 養 量	830	32.0
								平均 栄 養 量	836	33.4

- ◎ 「はし」は毎日持ってきましょう。
- ◎ 食材の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

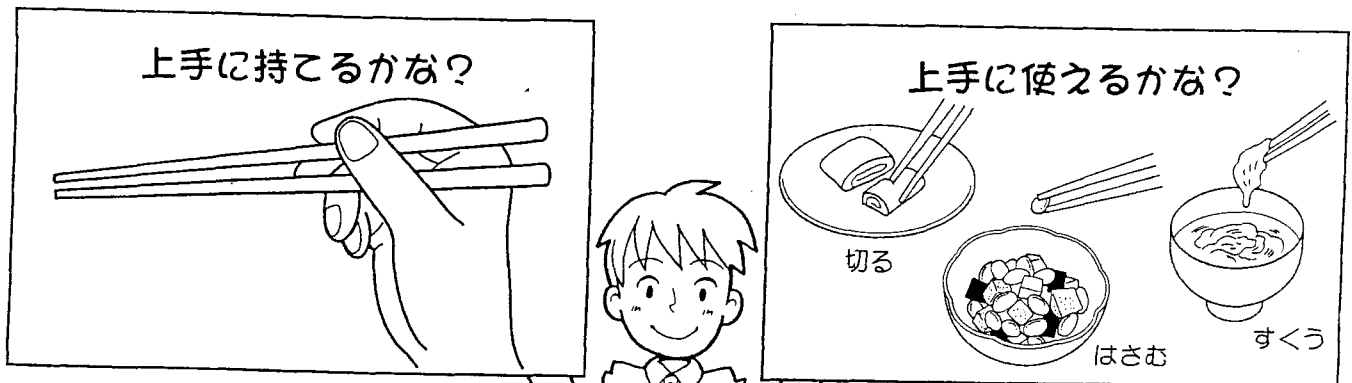
## はしにはじまり はしにおわる

日本人の食事作法は、「はしにはじまり、はしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。はしづかいがきちんとしていいると、料理が食べやすく、周囲にも好印象を与えます。

みなさんも毎日の食事ですしいはしづかいを身につけましょう。

3年生の給食終了日は、  
12日（木）です。

残り数回の給食を  
味わって食べましょう！



イラストのように、きちんと持つと、スムーズにはしを動かすことができます。きちんと持っても、持つ位置が上すぎたり下すぎると使いにくいので要注意！

はしを上手に使えると、切ったりすくったり、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。