

4 月 予 定 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			kcal	タンパク質	
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの			体の調子をととのえるもの
10	金	ライ麦食パン いちごジャム	牛乳	キャベツのクリームシチュー ハムエッグ 温野菜	パン ジャム じゃがいも バター 小麦粉 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 卵 ハム	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし しめじ	854	34.6
13	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春巻き 棒々鶏サラダ	ごはん 油 砂糖 でんぷん 春巻きの皮 ごま油 ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	しょうが にんにく にんじん 長ネギ 干しいだけ たけのこ もやし きゅうり	848	32.0
14	火	はちみつパン	牛乳	キャベツたっぷりメンチ いんげんのソテー かきたま汁 みかんゼリー	パン 小麦粉 パン粉 油 でんぷん バター ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	キャベツ 玉ねぎ にんじん 干しいだけ 長ネギ ごまつな	833	33.9
15	水	ごはん	牛乳	サワラの佃煮焼き ひじきと大豆の親物 豚汁 豚骨ドッグ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 豚骨ドッグ	牛乳 サワラ ひじき 大豆 さつま揚げ 豚肉	ごぼう だいこん にんじん しめじ 長ネギ しょうが こんにゃく	882	37.4
16	木	ぶどうパン	牛乳	コーンオムレツ ほうれん草と春雨のソテー じゃがだんごスープ	パン じゃがいも でんぷん バター 砂糖 春雨 油	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 脱脂粉乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ ごまつな とうもろこし グリンピース ほうれん草	827	32.2
17	金	きつねうどん	牛乳	ちくわの二色あげ㊟ (信のり・カレー) 華風サラダ	うどん 油 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 なた 油揚げ ちくわ 卵 青のり	にんじん 長ネギ ほうれん草 干しいだけ キャベツ もやし きゅうり	803	32.9
20	月	スクールメロン	牛乳	ツナとポテトのグラタン ミモザサラダ 干切り野菜スープ	パン 小麦粉 バター じゃがいも 油 ドレッシング	牛乳 ツナ 鶏肉 卵 チーズ	玉ねぎ グリンピース にんじん キャベツ セロリー みずな えだまめ とうもろこし	896	33.2
21	火	わかめごはん	牛乳	チーズはんぺんフライ ピーナッツ和え さつま汁	ごはん 油 小麦粉 パン粉 ピーナッツ さとう さつまいも	牛乳 はんぺん チーズ 豚肉 豆腐	にんじん ごぼう 長ネギ だいこん もやし キャベツ ほうれん草	870	31.8
22	水	コッペパン	牛乳	焼きそば イカナゲット㊟ 蓮花湯	パン 油 蒸し中華麺 油 でんぷん 小麦粉 チーズクレープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 イカ	にんじん ピーマン もやし キャベツ ほうれん草 とうもろこし	823	32.6
23	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ酢豚ソース キャベツのソテー みそ汁	ごはん 砂糖 油 でんぷん バター じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー 油揚げ 豆腐 ワカメ	玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ とうもろこし 長ネギ にんにく エリンギ	878	31.4
24	金	カレーライス	牛乳	とり肉のコーンフ레이크やき コーンサラダ	ごはん 油 じゃがいも パン粉 カレールー マヨネーズ コーンフ레이크 ドレッシング	牛乳 豚肉 豆腐 粉チーズ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 長ねぎ	888	32.2
27	月	焼肉丼	牛乳	かぼちゃコロッケ 磯香サラダ	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 海苔 かにかまぼこ	にんにく 玉ねぎ えのきだけ にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ	852	30.1
28	火	ココア揚げパン	牛乳	真珠蒸し 春雨スープ ヨーグルト	パン 油 砂糖 餅米 でんぷん 春雨	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たけのこ 玉ねぎ 干しいだけ にんじん しょうが キャベツ ほうれん草	874	31.4
30	木	たけのこごはん	牛乳	鶏肉のからあげ㊟ みそ汁 バナナ	ごはん 砂糖 油 でんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	たけのこ にんじん 干しいだけ しょうが かぶ かぶのは キャベツ えのきだけ バナナ	817	33.4

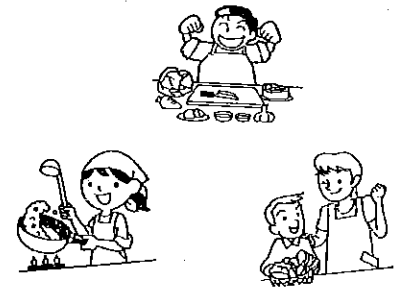
- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

基準栄養量	830	32.0
平均栄養量	853	32.8

- ☆ 学校給食では不足しがちな栄養素を補うために、一日に必要な量の約33%を摂取できるように考えられています。
- ☆ 特に不足しがちなカルシウムについては50%を摂取できることを基準にしています。

児童または生徒1人1回当たりの平均栄養所要量の基準

区 分	栄 養 量						1日の栄養所要量に対する学校給食の割合(%)
	幼児の場合	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	
エネルギー (kcal)	540	580	650	730	830	830	33
たんぱく質 (g)	18	21	24	28	32	29	40
脂 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%						
ナトリウム (g)	3以下	3以下	3以下	3以下	3以下	3以下	
カルシウム (mg)	250	300	330	350	400	350	50
鉄 (mg)	2.5	3	3	3	4	4	33
ビタミンA (μgRE)	100	120	130	150	190	190	33
ビタミンB ₁ (mg)	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	40
ビタミンB ₂ (mg)	0.43	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	40
ビタミンC (mg)	17	20	20	25	25	30	33
食物繊維 (g)	5.0	5.5	6.5	7	8	8	33



☆ 白岡町で収穫された「地場産物」の野菜や、家庭から募集したメニューも給食に取り入れています。

5月予定献立表

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			kcal	タンパク質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	金	バターロール	ジョア	焼きそば いかのチリソース 温野菜 かしわもち	パン 蒸し中華めん 油 でん粉 砂糖 ドレッシング	ジョア 豚肉 いか	人参 ビーマン もやし キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	849	31.9
7	木	ツナピラフ	牛乳	はんぺんフライ ミモザ和え チンゲン菜のスープ	ごはん パター 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング 春雨	牛乳 ツナ はんぺん 卵 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 チンゲン菜	846	35.0
8	金	みそラーメン	牛乳	肉だんごの甘酢ソース◎ 杏仁フルーツ	中華めん 油 ごま 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 にんにく もやし 人参 長ねぎ たら ビーマン 玉ねぎ みかん バイン 黄桃	833	30.9
11	月	ごはん	牛乳	鮭のコーンマヨネーズ焼き 肉じゃが けんちん汁	ごはん マヨネーズ じゃがいも 砂糖	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ	とうもろこし 人参 玉ねぎ しらたき ごぼう 長ねぎ 大根 チンゲン菜 干しいたけ	825	34.2
12	火	ライ麦食パン チョコクリーム	牛乳	チーズオムレツ 莖わかめのサラダ シャーマンスープ	パン チョコクリーム バター 生クリーム 砂糖 ドレッシング じゃがいも	牛乳 卵 チーズ 莖わかめ ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 チンゲン菜	819	27.8
13	水	豚キムチ丼	牛乳	ポテトのオーロラソース焼き えびだんごスープ	ごはん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 ツナ えびだんご	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たら たけのこ 白栗 しめじ チンゲン菜	866	32.6
14	木	はちみつパン	牛乳	ハムカツ キャベツのソテー 洋風かきたまスープ アップルシャーベット	パン 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも でん粉	牛乳 ハム 卵 ベーコン	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草 りんご	865	33.7
15	金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	鶏肉のごま焼き 夏みかんサラダ	ごはん 麦 じゃがいも 油 カレールウ ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 夏みかん キャベツ きゅうり	843	32.2
18	月	五目ずし	牛乳	あじチーズフライ マカロニサラダ 若竹汁	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 油揚げ 卵 あじ チーズ ツナ わかめ	かんぴょう 干しいたけ 人参 ごぼう キャベツ たけのこ えのき茸 きょうな	837	29.3
19	火	食パン りんごジャム	牛乳	ハンバーグおろしソース ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのポタージュ	パン ジャム 砂糖 小麦粉 パター 油 生クリーム	牛乳 豚肉 鶏肉	大根 ほうれん草 とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ	862	29.5
20	水	グリーンピース入り わかめごはん	牛乳	魚のレモン蒸し じゃがいものきんぴら みそ汁 いちごダノン	ごはん でん粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 わかめ もうかさめ ベーコン 油揚げ 豆腐 ダノン	グリーンピース レモン 人参 玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ	827	33.1
21	木	きなこ揚げパン	牛乳	しゅうまい◎ 中華コーンスープ バイン	パン 油 砂糖 しゅうまいの皮 でん粉	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉 卵	人参 玉ねぎ とうもろこし バイン	867	31.6
22	金	肉南蛮うどん	牛乳	かき揚げ アーモンド和え	うどん さつまいも 小麦粉 油 砂糖 アーモンド	牛乳 豚肉 なたと えび 卵	長ねぎ 人参 しめじ 小松菜 えだまめ 玉ねぎ もやし キャベツ	856	33.1
25	月	ごはん	牛乳	鶏肉のピーナッツみそがらめ◎ ごぼうサラダ ピーフンのスープ	ごはん でん粉 油 ピーナッツ 砂糖 ピーファン ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉	生姜 ごぼう 大根 きゅうり 人参 とうもろこし キャベツ たら 玉ねぎ 干しいたけ	837	32.1
26	火	白岡の太陽パン	牛乳	たらこスパゲティ 白身魚フライ コンソメスープ	パン スパゲティ マヨネーズ 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 たらこ えび いか あさり のり たらちお ベーコン	トマト 玉ねぎ にんにく 人参 とうもろこし パセリ	885	32.8
27	水	ビビンバ	牛乳	春巻き わかめスープ	ごはん ごま油 砂糖 油 春巻きの皮 ごま	牛乳 豚肉 卵 わかめ 豆腐	大豆もやし 人参 せんまい 大根 こんにゃく にんにく ほうれん草 長ねぎ たけのこ	853	29.3
28	木	ぶどうパン	牛乳	じゃがいものミートソースグラタン 野菜スープ 黄桃	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 干しいたけ 黄桃	863	32.4
29	金	ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き 切り干し大根のサラダ 焼酎煮	ごはん ドレッシング じゃがいも 砂糖 油	牛乳 ほっけ 鶏肉 ちくわ	切り干し大根 きゅうり 人参 ごぼう たけのこ さやいんげん こんにゃく 干しいたけ	827	34.6
							基準栄養量	830	32.0
							平均栄養量	848	32.0

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

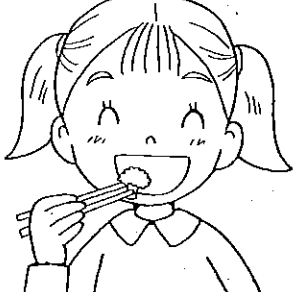
◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎ 毎月19日は「食育の日」です。

26日(火)『白岡の太陽パン』は、
白岡産のトマトを使ったパンです。お楽しみに！

毎日食べよう！


緑黄色野菜



緑黄色野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ず摂取したいものです。かぼちゃやにんじん、ほうれんそうなどが加熱してたくさん食べることができるものや、手軽に生食できるトマトなどを上手に組みあわせるようにしましょう。

真っ赤なトマト

リコピンいっぱい



トマトの赤い色はリコピンというカロテノイドの一種です。体内でビタミンAにはなりません、すぐれた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きなどがあるといわれています。

6月予定献立表

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			kcal	タンパク質
		主食	牛乳	副食	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの		
1	月	黒パン スライスチーズ	牛乳	フィッシュボーション ジャーマンポテト レタスとトマトのスープ	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 チーズ たら ベーコン 卵 ハム	玉ねぎ レタス トマト パセリ	827	34.3
2	火	ごはん	牛乳	鮭の五色焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 冷凍みかん	ごはん マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 鮭 ちくわ 油揚げ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ とうもろこし 切り干し大根 しめじ 干しいたけ さやいんげん みかん	844	33.3
3	水	ライ麦食パン チョコクリーム	牛乳	えだ豆オムレツ ブロッコリーソテー ワンタンスープ	パン チョコクリーム バター ワンタンの皮	牛乳 卵 チーズ ベーコン 鶏肉	えだ豆 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし 人参 もやし キャベツ にら 干しいたけ	862	35.8
4	木	発芽玄米入り かみかみごはん	牛乳	いかのたつた揚げ 豆とポテトのサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん 発芽玄米 砂糖 でん粉 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豚肉 豆腐 ひよこ豆	人参 ごぼう こんにゃく 生姜 ブロッコリー とうもろこし チンゲン菜 玉ねぎ	832	32.8
5	金	カレー南蛮	牛乳	ささかまの天ぷら② コーンサラダ	うどん カレールウ でん粉 油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 なたと ささかまほこ 青のり 桜えび 卵	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 こんにゃく キャベツ とうもろこし	844	33.4
8	月	ごはん	牛乳	さわらの野菜あんかけ ごま和え かぼちゃのみそ汁	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま	牛乳 さわら 油揚げ	たけのこ 人参 玉ねぎ にんにく 干しいたけ キャベツ きゅうり かぼちゃ しめじ	846	30.5
9	火	バターロール (コッペ型)	牛乳	焼きそば フランクフルト鉄板焼き わかめスープ	パン 蒸し中華めん 油 ごま	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 なたと フランクフルト	人参 ピーマン もやし キャベツ 長ねぎ	859	33.7
10	水	ごはん	牛乳	干草焼き 磯煮 かみなり汁 ピーチゼリー	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま油 ゼリー	牛乳 卵 豚肉 ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草 こんにゃく 大根 チンゲン菜 干しいたけ	837	33.3
11	木	揚げパン	牛乳	肉だんごのケチャップあん② 春雨とキャベツのソテー 卵スープ	パン 油 砂糖 春雨 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	人参 キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草	846	29.5
12	金	手巻き寿司	牛乳	ウインナー② 昆布のつくた煮 卵焼きスティック③ はんぺんのすまし汁 ヨーグルト	ごはん 砂糖 ごま でん粉	牛乳 のり ウインナー 卵 昆布 はんぺん ヨーグルト	人参 えのき茸 たけのこ ほうれん草	826	35.9
15	月	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ② 新じゃがのそぼろ煮 みそ汁	ごはん でん粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	生姜 人参 玉ねぎ えだ豆 大根 もやし	830	34.2
16	火	さきだま ライスボール	牛乳	シーフードグラタン コンソメスープ フルーツポンチ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 ベーコン えび いか ほたて チーズ 鶏肉	玉ねぎ エリンギ ブロッコリー 人参 キャベツ パセリ みかん とうもろこし パイン 黄桃	868	35.0
17	水	中華混ぜごはん	牛乳	パオズ③ キムチスープ パイン	ごはん ごま油 パオズの皮 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	にんにく 玉ねぎ たけのこ とうもろこし 小松菜 人参 キャベツ 白菜 パイン	864	32.0
18	木	マーブル食パン (ココア) マーガリン	牛乳	ささみのピカタ 野菜サラダ 春雨スープ	パン マーガリン 小麦粉 バター 春雨 ドレッシング	牛乳 ささみ 卵 チーズ 豚肉	キャベツ とうもろこし ブロッコリー 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草	834	37.1
19	金	タンメン	牛乳	鮭とじゃがいもの香り焼き アスパラソテー	中華めん じゃがいも マヨネーズ ごま 油 バター	牛乳 豚肉 なたと うずらの卵 鮭 チーズ ベーコン	人参 もやし チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし	834	33.8
22	月	ごはん	牛乳	あじチーズフライ たけのこのきんぴら みそ汁	ごはん 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 あじ チーズ さつま揚げ 油揚げ	たけのこ 人参 こんにゃく 玉ねぎ 小松菜	850	31.1
23	火	かにピラフ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース スパゲティソテー 野菜スープ	ごはん バター スパゲティ オリーブ油	牛乳 かに 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ とうもろこし パセリ 人参 キャベツ ほうれん草 干しいたけ	869	31.5
24	水	焼きおにぎり	牛乳	長崎皿うどん ウインナーのお茶の葉揚げ③ キウイフルーツ	焼きおにぎり チャーメン ごま油 でん粉 油 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 えび いか かまぼこ うずらの卵 ウインナー	人参 玉ねぎ もやし キャベツ チンゲン菜 干しいたけ お茶の葉 キウイフルーツ	853	33.9
25	木	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	鶏肉の照り焼き 海そうサラダ	ごはん 麦 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 海そう	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	841	32.6
26	金	はちみつパン	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース ほうれん草とコーンのソテー ラビオリスープ	パン じゃがいも でん粉 油 砂糖 ラビオリ	牛乳 豚レバー ベーコン	生姜 ほうれん草 とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ	877	28.2
29	月	ごはん	牛乳	野菜コロッケ 炒り豆腐 根菜汁	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ ほうれん草	852	30.5
30	火	食パン いちごジャム	牛乳	魚のからフルソース かぼちゃニョッキのスープ バナナ	パン ジャム でん粉 油 上新粉 バター 小麦粉 生クリーム じゃがいも	牛乳 もうかさめ 豆腐 脱脂粉乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリーンピース かぼちゃ しめじ ほうれん草 バナナ	873	34.5
							基準栄養量	850	28.0
							平均栄養量	850	33.0

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 材料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。

虫歯予防デー

6月4日は、『かみかみ献立』です。しっかりかんで食べよう！
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、
虫歯菌が活性化しにくくなります。

かみかみデー



7月予定献立表

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			kcal	タンパク質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	キムチチャーハン	牛乳	ささみとチーズの春巻もずくスープ 洋梨シャーベット	ごはん 麦 ごま油 油 春巻の皮	牛乳 焼き豚 卵 もずく 豆腐 ささみ チーズ	人参 長ネギ にんにく 白菜 たけのこ もやし 小松菜 キャベツ 洋梨	828	27.6
2	木	子どもパン	牛乳	メンチカツ ミネストローネ キャベツサラダ	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ ごま ごまあぶら ドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	人参 玉ねぎ 干しいたけ にんにく トマト キャベツ ピーマン とうもろこし きゅうり	840	28.8
3	金	ごはん	牛乳	うなぎ入り卵焼き わかめスープ かぼちゃとなすのそぼろあん	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 うなぎ 卵 わかめ 豆腐 なた 豚肉	人参 ほうれん草 長ネギ かぼちゃ なす	883	30.3
6	月	食パン レーズンクリーム	牛乳	ホキの甘酢ソース レタスのスープ ポテトサラダ	食パン レーズンクリーム でん粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	たけのこ 人参 干しいたけ 玉ねぎ にんにく ブロッコリー とうもろこし レタス えのきだけ	844	32.1
7	火	ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ 七タ汁 じゃがいものきんぴら 七タゼリー	ごはん でん粉 油 じゃがいも そうめん ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 なた ベーコン	生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草	858	35.4
8	水	はちみつパン	牛乳	かぼちゃのミートソースグラタン たまごスープ 冷凍みかん	パン 油 バター 小麦粉 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 卵	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 青梗菜 みかん	848	33.1
9	木	ごはん	牛乳	鮭の照り焼き みそ汁 切り干し大根の煮物	ごはん じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鮭 豚肉 ひじき 油揚げ	玉ねぎ きぬさや 人参 切り干し大根 干しいたけ こんにゃく	808	35.0
10	金	きつねうどん	牛乳	ちくわの二色揚げ フルーツポンチ	うどん 小麦粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 なた 油揚げ 竹筴 青のり 卵	人参 ほうれん草 長ネギ 干しいたけ みかん 黄桃 パイナップル こんにゃくダイス	873	35.1
13	月	きな粉揚げパン	牛乳	鶏肉のトマト煮 春雨スープ パイナップル	パン 油 砂糖 春雨	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ エリンギ トマト 人参 キャベツ ほうれん草 パイナップル	839	30.7
14	火	夏野菜カレー	コーヒー ミルク	ポパイオムレツ 夏みかんサラダ	ごはん 麦 油 じゃがいも カレールー パター ドレッシング	牛乳 卵 チーズ 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん なす トマト きゅうり ほうれん草 夏みかん キャベツ	859	28.1
15	水	和梨の蒸しパン	牛乳	イカ入りたらこスパゲティ フランクフルト鉄板焼き アスパラサラダ クレープ	蒸しパンミックス スパゲティ 油 マヨネーズ ドレッシング クレープ	牛乳 イカ たらこ フランクフルト	和梨 にんにく 玉ねぎ とうもろこし アスパラガス 人参 キャベツ きゅうり	876	31.9
							基準栄養量	850	28.0
							平均栄養量	851	31.6

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 材料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。

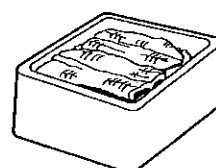
7月7日は七夕です

七夕には、そうめんを天の川に見立てて供えたり、食べたりします。そうめんは、奈良時代に唐菓子として伝わり、平安時代には宮中の儀式で七夕の供え物として用いられていたともいわれています。

7月7日の給食では、そうめんを入れた七夕汁をつくりまします。
お楽しみに！



うなぎに注目!



うなぎは良質なたんぱく質、脂質、ビタミンA、D、Eを豊富に含むほか、ビタミンB₁、B₂、カルシウムなどもバランスよく含んでいます。また、うなぎは免疫力を高め、体力を強化するといわれています。

夏の土用の丑の日には、暑さを乗り切る栄養をつけるために、うなぎを食べる習慣があります。江戸時代中ごろに庶民の間に定着したといわれています。

9月予定献立表

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			kcal	エネルギー	タンパク質
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの			
2	水	ライ麦食パン 梨ジャム	牛乳	ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも レタスとトマトのスープ	パン さとう じゃがいも でん粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム 卵	なし レタス トマト たまねぎ パセリ	845	31.9
3	木	わかめご飯	牛乳	イカフライ アーモンド和え とうがんスープ バイン	ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 アーモンド	牛乳 イカ ぶた肉 豆腐 ワカメ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうがん えのきだけ チンゲンサイ バイン	814	30.8
4	金	醤油ラーメン	牛乳	揚げギョウザ ④ 野菜ソテー	中華麺 油 ギョウザの皮	牛乳 ぶた肉 ハム ワカメ	もやし たけのこ にんじん 長ネギ キャベツ とうもろこし たまねぎ には	850	31.8
7	月	ご飯	牛乳	鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら みそ汁	ご飯 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 サケ ぶた肉 豆腐 ワカメ	たまねぎ えのきだけ ごぼう にんじん こんにゃく れんこん 長ねぎ	855	35.8
8	火	コッペパン	牛乳	焼きそば フランクフルト コンスープ オレンジゼリー	パン 蒸し麺 でん粉 ゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 フランクフルト 卵	にんじん ビーマン もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし	850	36.1
9	水	ご飯 海苔ふりかけ	牛乳	アジの南蛮漬け ビーフンのサラダ モロヘイヤスープ	ご飯 油 砂糖 ビーフン ごまあぶら さとう ごま でん粉 ドレッシング	牛乳 アジ 豆腐 卵	長ねぎ もやし きゅうり にんじん モロヘイヤ とうもろこし 干しいたけ	836	32.5
10	木	スクールメロン	牛乳	レバーのピーナッツソース ほうれん草のソテー ワンタンスープ	パン 油 砂糖 でん粉 ピーナツ パター ワンタンの皮	牛乳 ぶたレバー とり肉	ほうれんそう とうもろこし にんじん キャベツ もやし たまねぎ には 干しいたけ	843	36.2
11	金	ありの美カレー	牛乳	とり肉のコーンフ레이크焼き キウイフルーツ	ご飯 黄 油 カレールウ じゃがいも マヨネーズ コーンフ레이크 パン粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 粉チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なし キウイフルーツ	884	3.6
14	月	はちみつパン	牛乳	マカロニグラタン 野菜スープ フルーツポンチ	パン マカロニ パター 油 さとう	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ フロッキー にんじん キャベツ ほうれん草 干しいたけ みかん バイン もも こんにゃく	852	31.5
15	火	ごはん	牛乳	回鍋肉 カニしゅうまい④ 韓国風ワカメスープ ヨーグルト	ご飯 油 でん粉 しゅうまいの皮 ゴマ	牛乳 ぶた肉 とり肉 カニ アサリ ワカメ ヨーグルト	キャベツ にんじん だいこん ごまつな	836	32.4
16	水	クッキングロール	牛乳	チキンカツ 豆のサラダ 卵スープ	ご飯 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング でん粉	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり ひよこ豆 えだまめ たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	852	38.7
17	木	ご飯	牛乳	ししゃもフリッター② 肉じゃが みそ汁 ひやっこ	ご飯 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ししゃも ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ しらたき しめじ なめこ えのきだけ だいこん キャベツ	864	32.6
18	金	天麩羅うどん	牛乳	えびてんぷら ゴマ和え 冷凍みかん	うどん 小麦粉 油 砂糖 ゴマ	牛乳 エビ	にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごまつな キャベツ きゅうり みかん	869	28.1
24	木	揚げパン	牛乳	スペインオムレツ 春雨スープ ぶどうゼリー	パン 油 砂糖 パター じゃがいも 春雨 ゼリー	牛乳 卵 ベーコン チーズ とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	842	28.9
25	金	焼肉丼	牛乳	かぼちゃコロッケ 磯香サラダ	ご飯 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも ドレッシング でん粉	牛乳 ぶた肉 カニ風味かまぼこ 海苔	にんにく たまねぎ えのきだけ にんじん しらたき かぼちゃ きゅうり キャベツ	881	30.4
28	月	子ぎつねご飯	牛乳	じゃがいものチーズ焼き みそ汁 枝豆	ご飯 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも パター	牛乳 とり肉 油揚げ チーズ ベーコン 豆腐 ワカメ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ 長ねぎ えだまめ	805	32.3
29	火	黒パン	牛乳	なす入りミートスパゲティ 野菜スープ ほうれん草のキッシュ	パン スパゲティ 油 じゃがいも タルトカップ クリーム	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 ベーコン 粉チーズ	にんにく 干しいたけ なす にんじん たまねぎ とまと もやし キャベツ えのきだけ ほうれん草	870	33.1
30	水	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き スイートポテトサラダ みそ汁	ご飯 油 でん粉 砂糖 さつまいも じゃがいも マヨネーズ	牛乳 サンマ 豆腐	にんじん とうもろこし えだまめ えのきだけ だいこん 長ねぎ ごまつな	895	29.5
							基準栄養量	850	28.0
							平均栄養量	852	32.4

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料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。

健全な食生活のために、毎日の食事に『野菜』をとり入れましょう。

食べる目安の量は、1日350gです。

色の濃い野菜は、120g
(緑黄色野菜 かぼちゃ・にんじん・ほうれんそうなど)

色の薄い野菜は、230gを食べられるようにしましょう。
(淡色野菜 キャベツ・きゅうり・はくさいなど)
食べ方もいろいろためしてください。

目指せ! 野菜 一日350g



生野菜は、お料理した箇所は、おいしいね。

和食の代表! とても食べやすくなるよ。

野菜の元気パワーもらっちゃおう!

ゆでる
おひたし

焼く
グラタン

牛乳との相性もいんだ!

生野菜サラダ
つけもの

いろいろな野菜の食べ方!

たくさん野菜が食べられるよ。

にる
みそ汁
スープ

いためる
油いため

油で揚げるするとビタミンの吸収が良くなるよ。

あげる
てんぷら

10月予定献立表

平成21年

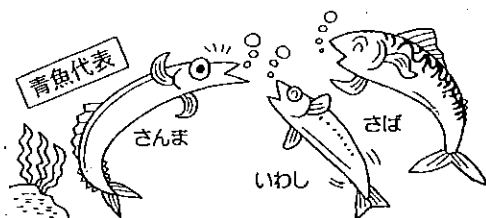
白岡町(中学校)

日	曜	献立名			主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		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	木	食パン チョコクリーム	牛乳	鶏肉のトマトソース ポトフ みかん	パン チョコクリーム 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ エリンギ トマト 人参 キャベツ 大根 ブロッコリー みかん	889	32.9	
2	金	けんちんうどん	牛乳	つくね蒸し お月見大福	うどん さといも パン粉 砂糖 お月見大福	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 うずらの卵	人参 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ 生姜	857	36.2	
5	月	まいだけごはん	牛乳	さばのみそ焼き 蒸しさつまいも 白玉汁	麦ごはん ごま 砂糖 さつまいも 白玉粉	牛乳 油揚げ さば 豆腐 豚肉	まいだけ 人参 生姜 大根 しめじ 小松菜	837	34.0	
6	火	子どもパン	牛乳	チーズハンバーグ 温野菜 ココロスープ	パン ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	859	32.8	
7	水	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ② 肉じゃが もずくのみそ汁	ごはん でん粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 もずく	生姜 人参 玉ねぎ しらたき 小松菜 大根	867	32.7	
8	木	たまごパン	牛乳	焼きそば いかのチリソース ワンタンスープ パナナ	パン 蒸し中華めん 油 でん粉 砂糖 ワンタンの皮	牛乳 豚肉 いか 鶏肉	人参 ピーマン もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜 にら 干しいたけ パナナ	858	36.0	
9	金	豚キムチ丼	牛乳	えびしゅうまい④ わかめスープ	ごはん 油 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 ごま	牛乳 豚肉 えび わかめ 豆腐 なた	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 にら たけのこ 白菜キムチ 長ねぎ	826	30.9	
13	火	ごはん	牛乳	あじフライ こんにゃくソテー みそ汁	ごはん 油 小麦粉 パン粉 タルタルソース 砂糖 ごま油	牛乳 あじ 焼き豚 油揚げ	しらたき とうもろこし 人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ	812	30.8	
14	水	ぶどうパン	牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ 白菜スープ	パン じゃがいも マヨネーズ 春雨	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	人参 ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし 白菜 えのき茸 パセリ	830	29.9	
15	木	森のきのこカレー	牛乳	ブロッコリーサラダ ヨーグルト	麦ごはん 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ エリンギ しめじ ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし キャベツ	843	25.4	
16	金	ライ麦食パン いちごジャム	牛乳	鮭グラタン コンソメスープ キウイフルーツ	パン ジャム マカロニ 油 バター 小麦粉 じゃがいも でん粉	牛乳 鮭 チーズ ベーコン	玉ねぎ とうもろこし 人参 グリーンピース ほうれん草 キウイフルーツ	860	34.2	
19	月	ごはん	牛乳	魚のきのこあん 五目きんぴら みそ汁	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油 さといも	牛乳 もうかさめ 豚肉 油揚げ	生姜 人参 えのき茸 玉ねぎ しめじ 干しいたけ ごぼう れんこん 大根 こんにゃく 長ねぎ ほうれん草	807	31.6	
20	火	黒パン	牛乳	フランクフルト鉄板焼き 海そうサラダ かぼちゃのポターージュ	パン ドレッシング 小麦粉 バター 油 生クリーム	牛乳 フランクフルト わかめ	キャベツ きゅうり かぼちゃ とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	843	28.1	
21	水	ごはん	牛乳	わかさぎフリッター② 華風和え 秋煎煮 納豆	ごはん 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま さといも	牛乳 わかさぎ 育のり 鶏肉 ちくわ 納豆	キャベツ 人参 もやし きゅうり ごぼう たけのこ きやいんげん こんにゃく 干しいたけ	865	32.4	
22	木	ココア揚げパン	牛乳	ミートオムレツ ピーマンのスープ りんご	パン 油 ココア 砂糖 ピーマン	牛乳 卵 豚肉	人参 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ にら りんご	867	31.0	
23	金	みそラーメン	牛乳	真珠蒸し ヨーグルト和え	中華めん 油 ごま 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 にら 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ パイン みかん 黄桃 こんにゃく	862	33.6	
26	月	チャーハン	牛乳	肉だんごの甘酢ソース④ キャベツのスープ プリン	ごはん ごま油 油 砂糖 でん粉 プリン	牛乳 焼き豚 鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ にんにく ピーマン 人参 キャベツ えのき茸 ほうれん草	897	31.0	
27	火	はちみつパン	牛乳	鮭のパン粉焼き カラフルサラダ 秋いっぱいクリームシチュー	パン マヨネーズ パン粉 ドレッシング さつまいも 栗 バター 小麦粉	牛乳 鮭 鶏肉	りんご パセリ えだ豆 キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし 人参 玉ねぎ しめじ 干しいたけ	876	35.7	
28	水	ごはん ふりかけ	牛乳	春巻き ナムル キムチスープ	ごはん 春巻きの皮 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 のり 豚肉 ささみ 豆腐 卵	もやし 人参 きゅうり キャベツ 白菜キムチ	823	24.2	
29	木	バターロール	牛乳	ひじきマヨネーズパグティ 白身魚フライ せん切り野菜スープ	パン スパグティ 油 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 ひじき たらちうお ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし えのき茸	854	30.5	
30	金	さつまいもごはん	牛乳	さんまのレモン煮 アーモンド和え 根菜汁 みかん	ごはん さつまいも アーモンド 砂糖 さといも	牛乳 さんま 生揚げ	レモン ほうれん草 キャベツ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ みかん	817	31.1	

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 材料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。



DHA・EPA が豊富 青魚(青背魚)を食べよう

一般に青魚と呼ばれる魚には、脂肪が多く含まれています。中でも、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が注目されています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。

基準栄養量	850	28.0
平均栄養量	850	31.7

11月予定献立表

平成21年

白岡町(中学校)

日	曜	献立名			主な材料とその働き			Energi kcal	タンパク質 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	フルーツサンド	牛乳	ほうれん草と卵のココット 白菜スープ	パン ホイップクリーム バター	牛乳 卵 鶏肉	パイン 黄桃 みかん 人参 ほうれん草 玉ねぎ パセリ 白菜 えのき茸 とうもろこし	849	29.0
4	水	ごはん	牛乳	松風焼き ひじきの煮物 豚汁 オレンジゼリー	ごはん ごま パン粉 砂糖 油 さといも ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ひじき 油揚げ	長ねぎ 人参 干しいだけ ごぼう 大根 こんにゃく しめじ	848	34.7
5	木	子どもパン	牛乳	花野菜のクリームシチュー フィレオチキン コーンサラダ	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	847	34.9
6	金	肉きのこうどん	牛乳	大学いも③ ミモザ和え	うどん さつまいも 砂糖 ごま 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 なたと 卵	えのき茸 しめじ しいだけ 長ねぎ 人参 もやし 小松菜	827	29.8
9	月	栗入り 古代米ごはん	牛乳	さばのゆずみそ焼き れんこんの炒め煮 けんちん汁 みかん	黒米 ごはん 栗 砂糖 ごま 油 ごま油 さといも	牛乳 さば 豚肉 さつまいも 豆腐 油揚げ	生姜 れんこん 人参 こんにゃく さやいんげん ごぼう 長ねぎ 大根 チンゲン菜 干しいだけ みかん	859	35.6
10	火	コッペパン	牛乳	焼きそば いかナゲット③ 肉だんごスープ	パン 蒸し中華めん 油 でん粉 緑豆春雨	牛乳 豚肉 いか	人参 ピーマン もやし キャベツ 長ねぎ 生姜 白菜 にら 玉ねぎ	815	34.6
11	水	中華丼	牛乳	チーズはんぺんフライ 中華きゅうり	ごはん 油 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 えび いか なたと うずらの卵 チーズ はんぺん	人参 だけのこ にんにく 生姜 白菜 干しいだけ きゅうり	864	34.3
12	木	ありの宴パン	牛乳	チキンドリア 海そうサラダ かぶのスープ	パン ごはん バター 油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ベーコン	玉ねぎ とうもろこし 人参 キャベツ きゅうり かぶ チンゲン菜 えのき茸	847	30.6
13	金	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 ゼリーフライ ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 焼き豆腐 おから 卵 ヨーグルト パン粉	人参 長ねぎ えのき茸 白菜 ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく	879	29.7
16	月	二色ごはん	牛乳	ちくわの香味揚げ (青のり・ゆかり) 豆腐のすまし汁	ごはん 砂糖 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵 豆腐	生姜 人参 干しいだけ だけのこ ほうれん草	827	38.0
17	火	きなこ揚げパン	牛乳	ジャンボしゅうまい レンフォアタン りんご	パン 油 砂糖 でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 緑豆春雨	牛乳 きなこ 鶏肉 豚肉 卵 豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし りんご	875	35.4
18	水	わかめごはん	牛乳	おっきりこみ ブロッコリーのツナマヨネーズ焼き 原宿ドッグ	ごはん ほうとう 油 マヨネーズ 原宿ドッグ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ ツナ チーズ	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ エリンギ とうもろこし	810	30.5
19	木	ナン	飲む ヨーグルト	キーマカレー かにつめフライ ポテトサラダ	ナン 油 カレールウ 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 かに	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり とうもろこし	895	32.8
20	金	かてめし	牛乳	干草焼き ごま酢和え みそ汁 パナナ	ごはん 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ	人参 ごぼう 干しいだけ こんにゃく しいたけ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし えのき茸 大根 長ねぎ パナナ	820	32.7
24	火	茶めし	牛乳	おでん かぼちゃコロッケ キャベツのソテー	ごはん さといも 油 小麦粉 パン粉	牛乳 ちくわ こんぶ がんもどき うずらの卵 ベーコン	大根 人参 こんにゃく かぼちゃ キャベツ もやし ピーマン	888	26.3
25	水	バターロール	牛乳	シーフードグラタン 野菜スープ みかん	パン マカロニ 油 バター 小麦粉	牛乳 ベーコン えび いか チーズ 鶏肉	玉ねぎ エリンギ 人参 ブロッコリー 干しいだけ キャベツ ほうれん草 みかん	841	32.2
26	木	れんこんピラフ	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティソテー さつまいもスープ	ごはん 麦 油 オリーフ油 マーマレード スパゲティ バター さつまいも でん粉	牛乳 ハム 鶏肉 スキムミルク 豚肉 豆腐	れんこん とうもろこし パセリ 玉ねぎ ピーマン 人参 小松菜	832	33.7
27	金	キムチラーメン	牛乳	ウインナーのお茶の葉揚げ② 春雨サラダ	中華めん 緑豆春雨 ホットケーキミックス 油 ドレッシング	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム	人参 白菜 もやし にら とうもろこし キャベツ きゅうり	843	35.5
30	月	ハヤシライス	牛乳	チーズオムレツ ツナサラダ	ごはん 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 バター 生クリーム ドレッシング	牛乳 豚肉 スキムミルク 卵 チーズ ツナ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	887	28.0
							基準栄養量	850	28.0
							平均栄養量	850	32.5

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 材料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や埼玉県の郷土料理が登場します。

- * 白岡産大豆でつくった「みそ」を使います。
- * 9日は白岡産の黒米を使ったごはんです。古代米とも呼ばれています。
- * 給食では白岡産のお米を使っていますが、今月から新米になります。



給食は、たくさんの人
たちの手によって作られて
います。
感謝の気持ちを忘れずに、
いただきましょう！



12月予定献立表

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			kcal	タンパク質g	
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの			
1	火	ごはん	牛乳	鮭のカレーマヨネーズ焼き みそ汁 炒り豆腐	ごはん マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 鮭 油揚げ わかめ 鶏肉 豆腐 卵	キャベツ 人参 長ネギ	810	38.2	
2	水	黒パン	牛乳	えびフライ 冬野菜のクリームシチュー ミモザサラダ	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも バター ドレッシング	牛乳 えび 豚肉 卵	人参 玉ねぎ かぶ プロッコリー 白菜 しめじ 枝豆 とうもろこし キャベツ パプリカ	847	32.0	
3	木	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ けんちん汁 ポテトサラダ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	大根 ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ こんにゃく プロッコリー とうもろこし	852	29.5	
4	金	きつねうどん	牛乳	かき揚げ ほうれん草のごまあえ	うどん さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ なると 干し桜エビ 卵	人参 長ネギ 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ほうれん草 もやし	863	29.8	
7	月	手巻き寿司	牛乳	イカスティック ㊷ 卵焼きスティック ㊸ 昆布の佃煮 さつま汁	ごはん 砂糖 油 さつまいも	牛乳 イカ 卵 昆布 豚肉 豆腐	人参 ごぼう 大根 長ネギ	821	33.0	
8	火	揚げパン	牛乳	フランクフルトの鉄板焼き たまごスープ みかん	パン 油 グラニュー糖 でん粉	牛乳 フランクフルト 鶏肉 卵	人参 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ みかん	830	30.3	
9	水	ごはん	牛乳	里芋とイカの煮物 ぎせい豆腐 もやしとさけりのナムル	ごはん 里芋 砂糖 油 ごま油 ごま	牛乳 竹輪 イカ 鶏肉 豆腐 卵	人参 こんにゃく 大根 生姜 干しいたけ だけのこ もやし 小松菜 きゅうり にんにく	811	35.5	
10	木	子どもパン	牛乳	豆入りメンチカツ ワンタンスープ ほうれん草のソテー	パン パン粉 油 ワンタンの皮 バター	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵	生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 干しいたけ じゃ ほうれん草 とうもろこし	874	37.4	
11	金	かにピラフ	牛乳	カレイチーズフライ チンゲン菜のスープ バナナ	ごはん バター 小麦粉 パン粉 油 春雨	牛乳 かに カレイ チーズ 鶏肉 豆腐	玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜 人参 バナナ	841	29.7	
14	月	ごはん	牛乳	鯖の文化干し のっぺい汁 かぼちゃのそぼろあん	ごはん 里芋 でん粉 油 砂糖	牛乳 鯖 豚肉 豆腐	大根 人参 ごぼう 長ネギ 小松菜 かぼちゃ 枝豆	801	34.2	
15	火	ごはん	牛乳	はんぺんフライ みそ汁 クープリチャー	ごはん 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 はんぺん 油揚げ 豚肉 すき昆布	玉ねぎ 小松菜 人参 干しいたけ	840	30.8	
16	水	バターロール	牛乳	きのこグラタン 白菜スープ フルーツポンチ	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ エリンギ まいたけ プロッコリー 人参 白菜 えのきだけ とうもろこし みかん 黄桃 パイン	882	32.5	
17	木	カレーライス	牛乳	ヒレカツ コーンサラダ	ごはん 麦 じゃがいも カレールウ 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 豚ヒレ肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	872	28.6	
18	金	わかめラーメン	牛乳	肉まん ごぼうのホットサラダ	中華めん 油 肉まんの皮 ごま油 砂糖 ラー油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 わかめ	もやし だけのこ 人参 長ネギ ごぼう 糸こんにゃく とうもろこし	824	26.6	
21	月	はちみつパン	牛乳	ミートソーススパゲティ ローストチキン かぶのスープ デザート	パン スパゲティ オリーブ油 デザート	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	にんにく にんじん 干しいたけ 玉ねぎ トマト パセリ かぶ チンゲン菜 えのきだけ	864	36.5	
								基準栄養量	850	28.0
								平均栄養量	842	32.3

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 材料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。

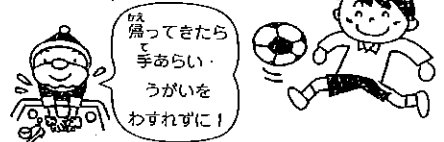
◎ 毎月19日は「食育の日」です。

☆冬休み☆ 食生活チェック表

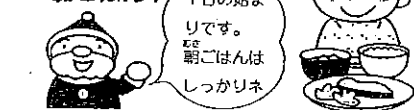
夕ごはんの後は、すぐ歯
をみがいて、早めにねる
したくをしましょう。



外で元気に遊びましょう。



基本は、早ね 早起き
朝ごはん!



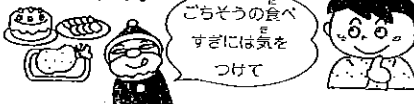
おうちの人のお手伝い
をしましょう。



おやつは食べる量と時間を考えて。



朝・昼・夕の3食を
バランスよく食べ
ましょう。



苦手な食べ物にもチャレンジ!!



1 月 予 定 献 立 表

平成22年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	たんぱく質
		主食	牛乳	副食	やや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
12	火	小江戸カレー	牛乳	とり肉のコーンフレーク焼き ミモザサラダ	ご飯 麦油 カレールウ じゃがいも マヨネーズ パン粉 さつまいも コーンフレーク	牛乳 ぶた肉 とり肉 粉チーズ 卵	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ とうもろこし キャベツ パプリカ	910	34.1
13	水	ご飯	牛乳	イカのさらさら揚げ きんぴらごぼう 白玉団子	ご飯 でん粉 砂糖 油 白玉団子	牛乳 イカ ぶた肉	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいしだけ さやえんどう にんじん だいこん かぶ せり	821	31.3
14	木	ココア揚げパン	牛乳	ベーコンエッグ 春雨スープ パイ	パン 油 砂糖 春雨	牛乳 卵 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 パイン	817	29.4
15	金	ねぎまうどん	牛乳	てんぷら (ウインナー② かぼちゃ) 醤油サラダ	うどん 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	牛乳 とり肉 ウインナー 卵 かにかまぼこ のり なるこ	にんじん こまつな 長ねぎ かぼちゃ えのきだけ きゅうり キャベツ	870	31.6
18	月	ひじきご飯	牛乳	ホッケの塩焼き ポテトサラダ 肉だんご汁	ご飯 砂糖 じゃがいも マヨネーズ でん粉	牛乳 ひじき とり肉 ホッケ 豆腐	にんじん ブロッコリー とうもろこし 長ねぎ しょうが はくさい には	819	35.5
19	火	クッキングロール	牛乳	手作りクロック ほうれんそうのソテー 白菜スープ	じゃがいも パター パン粉 小麦粉 油	牛乳 ぶた肉 大豆 脱脂粉乳 卵 ベーコン	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん パセリ はくさい えのきだけ	860	30.8
20	水	ご飯	牛乳	ししゃもフライ② 里芋のそぼろ煮 みそ汁	ご飯 さといも 油 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 ししゃも ぶた肉 さつまいも 豆腐 ワカメ	にんじん こんにゃく 長ねぎ もやし キャベツ	807	30.1
21	木	ライ麦食パン チョコクリーム	牛乳	タンダリーチキン ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	パン チョコクリーム 油 ドレッシング じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン アサリ	ブロッコリー キャベツ パプリカ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	858	27.3
22	金	バターコーン ラーメン	牛乳	焼きギョウザ③ 杏仁フルーツ	中華麺 ゴマ パター 砂糖 ギョウザの皮	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん もやし キャベツ には とうもろこし みかん パイン もも	842	29.9
25	月	はちみつパン	牛乳	豆入りストロガノフ チーズオムレツ ツナサラダ	パン ハヤシルウ 砂糖 バター クリーム 油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆 卵 チーズ ツナ	エリンギ しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり とまと	832	34.7
26	火	ワカメごはん	牛乳	鶏ハンバーグ すいとん汁 ピーチゼリー	ご飯 砂糖 小麦粉 じゃがいも ゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 ワカメ	れんこん にんじん 長ねぎ 干しいしだけ だいこん こまつな	820	29.6
27	水	さまたま ライスボール	コーヒー 牛乳	サケのみそグラタン キャベツのスープ みかん	ご飯 小麦粉 油 パター じゃがいも	コーヒー牛乳 サケ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう 水菜 にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきだけ みかん	810	34.4

【サケのみそグラタン】は、「献立の募集 めざせ!給食チャンピオンメニュー」の「善哉中学校」募集献立より取り入れました。

28	木	ご飯	牛乳	とり肉のから揚げ④ ゴマ和え 呉汁	ご飯 でん粉 油 ゴマ 砂糖 じゃがいも	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう	849	31.2	
29	金	バターロール	牛乳	太刀魚フライ コーンサラダ 和風スパゲティ	ご飯 小麦粉 パン粉 油 タルタルソース ドレッシング スパゲティ	牛乳 太刀魚 ベーコン	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ しめじ えのきだけ ほうれんそう	869	29.8	
								基準栄養量	850	28.0
								平均栄養量	842	31.4

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 材料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。

☆ 1月24日～30日は【学校給食週間】です。

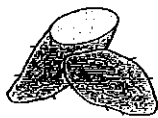
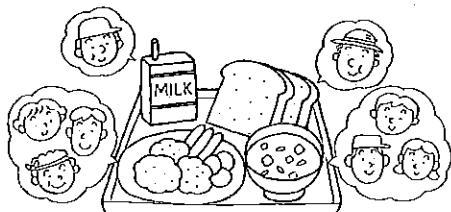
今から約120年前に、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で日本で初めての学校給食が行われました。その当時の給食は、「おにぎり」と「焼き魚」と「漬物」でした。家が貧しく、お弁当を持ってこれない子どもたちのための給食が始まりました。

その後大きな戦争がおこり、日本中でお腹をすかせた子どもたちがたくさんいた頃、学校給食を再開したくてもなかなか、材料がそろいませんでした。そんな時に外国から無償で「小麦粉」や「脱脂粉乳」が送られてきて、学校給食が新しいスタートをすることができました。その事を記念して「学校給食記念日」と「学校給食週間」が決められました。

世界中には、食事も満足に食べられず飢えている人もたくさんいます。食物を大事にして、好き嫌いはやめましょう。

☆ 献立の紹介

1月12日(火) 小江戸カレー・・・埼玉県の小江戸と呼ばれる「川越市」の特産「さつまいも」を使ったカレーです。



2月予定献立表

平成22年

白岡町(中学校)

日	曜	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質
		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	月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き かぼちゃのそぼろあん かす汁 パイン	ごはん 油 砂糖 でん粉 里いも	牛乳 さわら 豚肉 生揚げ	かぼちゃ 枝豆 大根 人参 こねぎ パイン	830	33.8
2	火	ナン	飲む ヨーグルト	キーマカレー ポテトコロッケ ハムサラダ	ナン 油 カレールウ じゃがいも 小麦粉 パン粉 ドレッシング	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 ハム	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト キャベツ きゅうり	880	34.2
3	水	発芽玄米入り 五目ごはん	牛乳	さばのおろしかけ 白玉汁 福豆	ごはん 発芽玄米 砂糖 でん粉 油 白玉粉	牛乳 油揚げ さば 豆腐 豚肉 大豆	人参 こぼろ こんにゃく 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜	827	33.4
4	木	きなこ揚げパン	牛乳	ミートオムレツ ポトフ	パン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 きなこ 卵 豚肉 ウィンナー	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー	828	32.7
5	金	野菜ラーメン	牛乳	香巻き フルーツカクテル	中華めん 油 香巻きの皮	牛乳 豚肉 わかめ	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ なら みかん パイン 黄桃	804	24.7
8	月	ごはん	牛乳	松風焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	ごはん ごま パン粉 油 砂糖 里いも	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	長ねぎ 切り干し大根 人参 干しいたけ こぼろ 大根 こんにゃく	852	35.1
9	火	コッペパン	牛乳	焼きそば フランクフルト鉄板焼き せん切り野菜スープ	パン 蒸し中華めん 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン フランクフルト	人参 ビーマン もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜 えのき草	803	32.1
10	水	ごはん	牛乳	鶏肉のピーナッツみそがらめ 春雨サラダ キムチチゲ	ごはん でん粉 油 ピーナッツ 砂糖 春雨 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	生姜 人参 きゅうり キャベツ 白菜 長ねぎ しめじ ほうれん草	805	33.2
12	金	子どもパン スライスチーズ 食パン	牛乳	えびカツ もやしとわかめのサラダ 卵スープ デザート	パン 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング デザート	牛乳 チーズ えび わかめ 卵	もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 人参 水菜 しいたけ	822	33.8
15	月	いちごジャム	牛乳	サーモンのマリネ 白菜のクリームシチュー ぼんかん	パン ジャム でん粉 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 鮭 大豆 豚肉	玉ねぎ パプリカ 人参 ブロッコリー 白菜 しめじ ぼんかん	868	34.1

【サーモンのマリネ】は、「めざせ!給食チャンピオンメニュー」より「隣津中学校」の生徒さんが考えた献立を取り入れました。

16	火	古代米ごはん ごま塩	牛乳	干草焼き 里いもといかの煮物 みそ汁	黒米 ごはん ごま 油 砂糖 里いも	牛乳 卵 鶏肉 いか ちくわ 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ ほうれん草 こんにゃく 生姜 大根 えのき草 小松菜	801	33.9
17	水	はちみつパン	牛乳	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 ラビオリスープ	パン 油 ラビオリ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	ほうれん草 とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ	852	31.8
18	木	れんこんピラフ	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー ジャーマンスープ クレープ	ごはん 麦 パター 油 オリーブ油 マーマレード マカロニ じゃがいも クレープ	牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン	れんこん とうもろこし パセリ 玉ねぎ ビーマン 人参 チンゲン菜	822	31.7
19	金	鶏肉うどん	牛乳	ちくわの二色揚げ 【腎のり②・ゆかり①】 アーモンド和え	うどん 油 小麦粉 アーモンド 砂糖	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵	人参 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	835	34.5
22	月	ピピンバ	牛乳	えびしゅうまい③ わかめスープ	ごはん ごま油 油 砂糖 ごま しゅうまいの皮	牛乳 豚肉 卵 えび わかめ なると 豆腐	大豆もやし 人参 にんにく 大根 ぜんまい こんにゃく ほうれん草 長ねぎ	845	32.9
23	火	バターロール	牛乳	ホキチーズフライ ブロッコリーサラダ 肉だんごスープ	パン 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング でん粉 春雨	牛乳 ホキ チーズ 鶏肉 豆腐	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 長ねぎ 生姜 人参 白菜 だけのこ なら	853	34.0
24	水	ごはん	牛乳	おでん いかナゲット④ ほうれん草のごま和え	ごはん じゃがいも 油 でん粉 ごま 砂糖	牛乳 はんぺん ちくわ さつま揚げ うずらの卵 いか	大根 人参 こんにゃく ほうれん草 もやし キャベツ	831	32.3
25	木	さきたま ライスボール	牛乳	かぼちゃのミートソースグラタン かぼちのスープ バナナ	パン 油 パター 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 かぶ チンゲン菜 えのき草 バナナ	844	33.4
26	金	チキンカレー	牛乳	ハムカツ コーンサラダ	ごはん 麦 カレールウ 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ハム 卵	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	881	30.5

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 材料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	850	28.0
平均栄養量	836	32.8

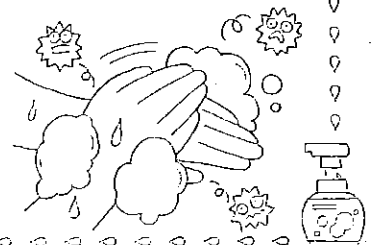


食事の前
には、

しっかり手を洗いましょう!!

曇くなる時期、食事などの前の手洗いがおそろ
かになりがちです。しっかりと手洗いをするよう
にしましょう。特に、指と指の間、指先、親指、
手首などの洗い残しが多いので注意します。

そして、最後は清潔なハンカチで手をふくこと
を忘れぬようにしましょう。



3月予定献立表

平成22年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの			
1	月	中華丼	牛乳	チーズはんぺんフライ 中華きゅうり	ごはん 油 ごま油 上白糖 でん粉 パン粉 小麦粉	牛乳 豚肉 えび いか なると うずら卵 チーズ はんぺん	人参 たけのこ 白菜 きぬさや しょうが にんにく しいたけ きゅうり	838	33.4	
2	火	揚げパン	牛乳	菜の花肉団子 ワンタンスープ キウイフルーツ	パン グラニュー糖 でん粉 パン粉 ワンタン皮 油	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	コーン グリンピース 長ねぎ にら しょうが 人参 玉ねぎ もやし きゃべつ しいたけ キウイフルーツ	870	35.6	
3	水	酢飯 (手巻きすし)	牛乳	いかスティック(2本) 卵焼き(3本) ツナマヨネーズ ゆは入りすまし汁 ひなあられ	ごはん 上白糖 マヨネーズ ひなあられ	牛乳 いか 鶏卵 ツナ のり ゆば 鶏肉	人参 たけのこ 白菜 しめじ ほうれん草	824	33.9	
4	木	こどもパン	牛乳	ハンバーグきのおろしかけ かぼちゃのポターージュ グリーンサラダ	パン 上白糖 小麦粉 バター 油 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム	しょうが しめじ えのきたけ 大根 かぼちゃ 人参 パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	853	29.7	
5	金	みそラーメン	牛乳	パオス② キャベツのソテー	ホット中華めん ごま 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 みそ ベーコン	しょうが にんにく もやし 人参 長ねぎ にら きゃべつ コーン 玉ねぎ	834	36.0	
8	月	スクールメロン	牛乳	ペンネグラタン トマトスープ アーモンドフィッシュ	パン スパゲティ 油 バター 小麦粉 上白糖 じゃがいも アーモンド	牛乳 鶏肉 チーズ ハム 小魚	玉ねぎ ブロッコリー 人参 エリンギ きゃべつ コーン ホールトマト	866	32.7	
9	火	カレーライス	ショア	鶏の照り焼き ミモザサラダ	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング(ごま)	ショア 豚肉 鶏肉 鶏卵	にんにく しょうが 玉ねぎ えだまめ コーン きゃべつ 赤パプリカ	846	34.6	
10	水	ウィンナーロール	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース 春雨スープ コーンとチーズのサラダ	パン でん粉 じゃがいも 油 上白糖 春雨 ドレッシング	牛乳 豚しほ 鶏肉 チーズ	人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 コーン きゃべつ きゅうり	859	31.2	
11	木	赤飯 (ごま塩)	牛乳	えびフライ 沢庵梅 かぶのそぼろ煮 デザート	餅米入りごはん ごま 小麦粉 パン粉 でん粉 油	牛乳 ささげ えび 豚肉	人参 大根 ごぼう たけのこ みずな かぶ 玉ねぎ きぬさや	818	30.1	
12	金	親子うどん	牛乳	かきあげ もやしときゅうりのナムル	地粉うどん でん粉 小麦粉 油 ごま油 上白糖 ごま	牛乳 鶏肉 なると 鶏卵 凍り豆腐 さくらえび	長ねぎ しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 こねぎ もやし きゅうり	801	31.9	
15	月	フルーツサンド	牛乳	スペインオムレツ ちんげん菜のスープ	パン じゃがいも バター 上白糖 春雨	牛乳 ホイップクリーム 鶏卵、ベーコン チーズ 鶏肉 豆腐	パイン もも みかん 玉ねぎ ちんげん菜 人参	812	28.6	
17	水	わかめごはん	牛乳	メンチカツ 根菜汁 清美オレンジ	ごはん パン粉 小麦粉 油 さといも	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 鶏卵 生揚げ みそ	きゃべつ 玉ねぎ しょうが 人参 ごぼう 大根 長ねぎ しめじ オレンジ	860	33.5	
18	木	はちみつパン	牛乳	いか入りたらこスパゲティ イタリアン風ライスコロッケ ハムサラダ	パン 油 マヨネーズ スパゲティ ごはん 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 たらこ いか チーズ 鶏卵 ハム	にんにく 玉ねぎ コーン ブロッコリー きゃべつ きゅうり	827	26.8	

「イタリアン風ライスコロッケ」は「めざせ!給食チャンピオンメニュー」より青義小学校の児童が考えた献立です。

19	金	かにチャーハン	牛乳	鶏肉のレモン煮② わかめスープ デザート	ごはん ごま油 油 でん粉 上白糖	牛乳 かに なると 鶏卵 鶏肉 わかめ ベーコン	長ねぎ しいたけ レモン果汁 人参 ちんげん菜 たけのこ	818	32.9	
								基準栄養量	830	32.0
								平均栄養量	837	32.3

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料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。

食生活を見直しましょう

中学生の成長期の食事内容は、体の成長や食の嗜好、ひいては将来に大きな影響を及ぼしかねない大事なものです。毎朝朝食を食べなかったり、塩分、糖分、脂質を摂りすぎているかなどについて考えてみましょう。

1年間をふりかえる

食・育・ク・イ・ス



食の知識がどれだけあるかな? 答えを()に書いてみましょう。

- | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|
| 4月 朝食を食べると〇〇やからだが生気に働きます。() | 9月 ごはんやパン、麺類は、「主食」「主菜」「副菜」のどれ?() | 2月 豆腐やみそ、しょうゆなどの原料になる食べ物は?() |
| 5月 牛乳に多くふくまれている骨などを作るものになる栄養素は?() | 10月 肥満ややせの体型は、〇〇習慣病をまねきます。() | 3月 日本の食料自給率(カロリーベース、平成20年度)は何%?() |
| 6月 食中毒予防の基本は、〇〇〇〇。() | 11月 ファストフードと和食。一般的にかみごたえが低いのはどちらでしょう。() | |
| 7月 夏の水分補給にふさわしいのは、清涼飲料と麦茶のどちらでしょう。() | 12月 食物せんいが豊富で木の根のような形をした冬が旬の野菜は?() | |
| 8月 医者いらずと言われるほどの薬効がある夏が旬の赤い野菜は?() | 1月 全国学校給食週間は、1月24日から何日まででしょう。() | |



答え 4月(脳) 5月(カルシウム) 6月(手洗い) 7月(麦茶) 8月(トマト) 9月(主食) 10月(生活) 11月(ファストフード) 12月(ごぼう) 1月(30日) 2月(大豆) 3月(41%)