

4月予定献立表

平成21年

白岡町(小学校)

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	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
10	金	食パン いちごジャム	のむ ヨーグルト	キャベツのクリームシチュー ハムエッグ おんやさい	パン ジャム じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング	ヨーグルト 牛乳 ぶた肉 たまご 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	660	27.6	
13	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるまき ナムル	ごはん あぶら さとう はるまきのかわ ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく にんじん 長ネギ 干しいたけ もやし こまつな	639	23.3	
14	火	子どもパン	牛乳	キャベツたっぷりメンチ かきたま汁 みかんゼリー	パン パンこ こむぎこ あぶら でんぶん ゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご とうふ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ネギ こまつな	632	27.3	
15	水	ごはん	牛乳	とん汁 さわらのゆうあんやき ひじきとだいずのもの	ごはん 油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 さわら ひじき だいず さつまあげ	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	616	29.0	
16	木	パンパン	牛乳	じゃがだんごスープ コーンオムレツ ほうれん草とはるさめのソテー	パン ジャがいも でんぶん バター さとう はるさめ あぶら	牛乳 だっしふんにゅう とり肉 とうふ たまご ベーコン	にんじん 玉ねぎ こまつな とうもろこし グリンピース ほうれん草	684	26.5	
17	金	きつねうどん	牛乳	ちくわの二色あげ かふうあえ	うどん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ ちくわ たまご なると あおりのり	にんじん 長ネギ ほうれん草 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	631	27.9	
20	月	スクールメロン	牛乳	ツナとポテトのグラタン せん切りやさいスープ パン	パン あぶら バター じゃがいも こむぎこ	牛乳 ツナ チーズ とり肉	玉ねぎ グリンピース にんじん キャベツ セロリ みずな パイン	666	24.7	
21	火	わかめごはん	牛乳	さつま汁 チーズはんぺんフライ ピーナツあえ	ごはん さつまいも こむぎこ パンこ あぶら ピーナツ さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ チーズ はんぺん	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	691	26.0	
22	水	ゆきそば	牛乳	レンフォアタン イカナゲット チーズクレープ	ちゅうかめん あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん チーズクレープ	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ イカ	にんじん ビーマン もやし エリンギ にんにく とうもろこし	613	26.3	
23	木	ごはん	牛乳	ハンバーグすぶたソース キャベツのソテー みそ汁	ごはん あぶら さとう でんぶん バター じゃがいも	牛乳 ハンバーグ とうふ あぶらあげ わかめ	玉ねぎ にんじん たけのこ キャベツ とうもろこし 長ネギ	660	24.5	
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 あぶら ジャがいも カレールウ コーンフ레이크 マヨネーズ パンこ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 こなチーズ	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 きゅうり	710	26.6	
27	月	ゆきにくどん	牛乳	かぼちゃコロッケ いそがサラダ	ごはん おぶら さとう こむぎこ パンこ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 かにかまぼこ のり	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	684	25.3	
28	火	ココアあげパン	牛乳	しんじゆむし はるさめスープ ヨーグルト	パン あぶら さとう でんぶん もちこめ はるさめ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ ほうれん草	671	23.6	
30	木	たけのこごはん	牛乳	とり肉のからあげ みそ汁 バナナ	ごはん でんぶん あぶら	牛乳 あぶらあげ とり肉 とうふ	たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが かぶ かぶのは キャベツ えのきだけ バナナ	670	28.3	
								基準栄養量	650	24.0
								平均栄養量	659	26.2

- ◎ 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。

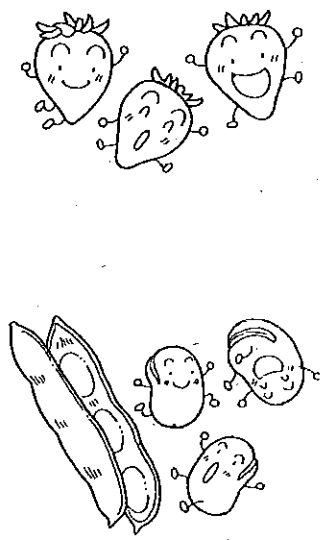
**新生活リズムをととのえ
ましよう**

新学期は新しい環境や生活に、心も体も疲れがちです。睡眠を十分とり、早めに起きて、しっかり朝食をとって、生活リズムの確立を心がけることが大切です。

そろえて食べよう
 ③つのグループの食品

赤 (あか) : 魚、卵、肉、豆、牛乳、ヨーグルト、チーズ
黄 (きいろ) : 小麦、米、パン、麺、豆、油、卵、肉、魚、野菜、果物
緑 (きいろ) : 野菜、果物

朝ごはんを食べていても、パンだけ、果物だけなどではありませんか？
 いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。
 3つのグループの食品を自覚に不足している食品を知り、とり入れてみましょう。



5月予定献立表

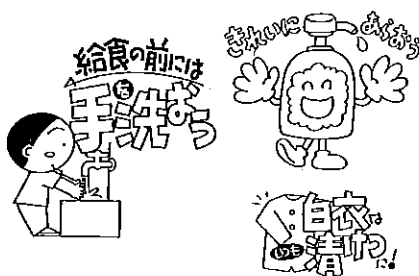
平成21年

白岡町(小学校)

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	カや熱になるもの	血や肉になるもの			
1	金	バナナパン	シヨア	焼きそば イカのチリソース 温野菜 かしわもち	パン むしめん でんぷん あぶら さとう ドレッシング かしわもち	シヨア ぶた肉 いか	にんじん ビーマン もやし キャベツ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	665	26.7
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 あぶら パター こむぎこ パンこ はるさめ ドレッシング	牛乳 とり肉 とうふ たまご ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし こまつな	692	29.0
8	金	みそラーメン	牛乳	にくだんごのあますソース② あんなんフルーツ	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう あんなんとうふ	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく もやし にんじん 長ネギ たら ビーマン みかん パイン おうとう	679	25.3
11	月	ごはん	牛乳	サケのコーンマヨネーズ にくじゃが けんちん汁	ごはん マヨネーズ さとう じゃがいも	牛乳 サケ ぶた肉 とうふ あぶらあげ	とうもろこし にんじん たまねぎ しらたき ごぼう だいこん 長ネギ チンゲンサイ 干しいたけ	848	32.0
12	火	パインパン	牛乳	チーズオムレツ くきりカメのサラダ ジャーマンスープ	パン パター クリーム さとう じゃがいも ドレッシング	牛乳 たまご チーズ わかめ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん チンゲンサイ	633	22.9
13	水	ぶたキムチどん	牛乳	えびだんごスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく えびだんご ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たら たけのこ しめじ はくさいキムチ チンゲンサイ	637	26.6
14	木	白岡の太陽パン	牛乳	ハムカツ キャベツのソテー ようふうかきたまスープ	パン こむぎこ パンこ バター じゃがいも でんぷん	牛乳 ハム たまご ベーコン チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう えのきたけ とまと	648	27.4
15	金	カレーライス (むぎごはん)	牛乳	とりにくのゴマやき なつみかんサラダ	ごはん むぎ じゃがいも カレールウ ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり なつみかん	672	27.4
18	月	ごもくずし	牛乳	あじチーズフライ わかたけ汁 アップルシャーベット	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ	牛乳 あぶらあげ たまご アジ チーズ わかめ	かんぴょう 干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ きょうな りんご	640	24.4
19	火	食パン りんごジャム	牛乳	ハンバーグおろしソース ほうれんそうとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ	パン さとう あぶら パター クリーム	牛乳 ぶた肉 とり肉	だいこん ほうれんそう かぼちゃ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	679	23.8
20	水	グリーンピース 入り わかめごはん	牛乳	さかなのレモン煮 じゃがいものきんぴら みそ汁	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 もうかさめ ベーコン あぶらあげ とうふ	グリーンピース にんじん しめじ たまねぎ だいこん キャベツ レモン	617	25.4
21	木	きなこあげパン	牛乳	しゅうまい③ ちゅうかコーンスープ パイン	パン あぶら さとう でんぷん しゅうまいのかわ パイン	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご きなこ	にんじん たまねぎ とうもろこし パイン	690	31.4
22	金	にくなんばん うどん	牛乳	かきあげ アーモンドあえ	うどん さつまいも こむぎこ あぶら さとう アーモンド	牛乳 ぶた肉 えび たまご なると	にんじん しめじ こまつな 長ネギ たまねぎ キャベツ もやし	671	27.1
25	月	ごはん	牛乳	とり肉のビーナッツみそがらめ② ごぼうサラダ ビーフンのスープ	ごはん あぶら でんぷん さとう ビーナッツ ビーフン ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ とうもろこし たら ごぼう だいこん きゅうり	674	27.3
26	火	たらこ スパゲティ	牛乳	白身魚フライ コンソメスープ	スパゲティ マヨネーズ こむぎこ パンこ じゃがいも	牛乳 たらこ たちうお えび いか あさり のり	たまねぎ にんにく にんじん とうもろこし パセリ	625	24.9
27	水	ピビンバ	牛乳	わかめスープ ぶどうゼリー	ごはん さとう あぶら ごま ゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	だいずもやし にんじん だいこん ぜんまい いとこんにゃく ほうれんそう 長ネギ たけのこ	631	23.6
28	木	スイートロール	牛乳	じゃがいものミートソースグラタン やさいスープ おうとう	パン あぶら パター こむぎこ じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう 干しいたけ おうとう	689	33.4
29	金	ごはん	牛乳	ほっけのしおやき 切り干し大根のサラダ ちくぜんに	ごはん あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	牛乳 ホッケ とり肉 ベーコン ちくわ	切り干し大根 きゅうり にんじん ごぼう たけのこ いんげん こんにゃく 干しいたけ	665	29.4
							基準栄養量	650	24.0
							平均栄養量	670	26.9

- ◎ 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。
- ◎ 14日の「白岡の太陽パン」は、白岡産のトマト「白岡の太陽」を使用したパンです。お楽しみに！

☆ 一学期も1ヶ月がすぎました。1年生は給食になれたでしょうか
上手に準備はできていますか



☆きちんと後片付けできているかチェックしてみましょう。

6月予定献立表

平成21年

白岡町(小学校)

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		
1	月	こどもパン	牛乳	フィッシュポーション レタスとトマトのスープ ジャーマンポテト	パン あぶら こむぎこ パンこ タルタルソース じゃがいも でんぷん	牛乳 たら ポークハム たまご ベーコン	レタス トマト たまねぎ パセリ	677	27.4
2	火	ごはん	牛乳	さけのごしきやき みそしる きりぼしだいこんのもの	ごはん ごまあぶら さとう マヨネーズ	牛乳 さけ みそ ちくわ あぶらあげ	にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン しめじ ほししいたけ キャベツ きりぼしだいこん さやいんげん	639	27.0
3	水	しょくパン チョコクリーム	牛乳	えだまめオムレツ ワンタンスープ ブロックリーソテー	パン チョコクリーム ワンタンのかわ バター	牛乳 とりにく たまご チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ 干しいたけ えだまめ ブロックリー とうもろこし	638	29.4
4	木	はつがけんまい いり かみかみごはん	牛乳	いかのバターふうみやき ちんげんさいのスープ まめとポテトのサラダ	ごはん はつがけんまい さとう バター じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とりにく いか あぶらあげ ひよこまめ ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく とうもろこし ブロッコリー ちんげんさい たまねぎ	634	27.0
5	金	カレーなんばん うどん	牛乳	ささかまのてんぷら コーンサラダ	うどん カレールー こむぎこ でんぷん あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく なた たまご ささかま さくらえび あおのり	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう こんにゃく とうもろこし キャベツ	652	26.5
8	月	ごはん	牛乳	さわらのやさいあんかけ かぼちゃいりみそしる ごま和え	ごはん でんぷん ごま さとう あぶら	牛乳 さわら あぶらあげ	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ にんにく かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり	671	25.2
9	火	やきそば	牛乳	フランクフルトてっぱんやき わかめスープ はらじゆくドック	むしちゅうかめん ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ なた フランクフルト たまご わかめ	にんじん ピーマン もやし キャベツ ながねぎ	662	28.6
10	水	ごはん たらこふりかけ	牛乳	ちくさやき かみなりじる いそに	ごはん ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とうふ あぶらあげ たまご とりにく だいず さつまあげ ひじき	にんじん だいこん ほししいたけ ちんげんさい たまねぎ ほうれんそう こんにゃく	646	28.2
11	木	あげパン	牛乳	にくだんごのケチャップあん たまごスープ ぞらまめ	パン あぶら さとう でんぷん パンこ	牛乳 とりにく たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう そらまめ	681	28.0
12	金	てまきすし ヨーグルト	牛乳	すしのく(いかスティック、 たまごやき、ごんぶのつくだに) はんべんのすましじる	ごはん さとう あぶら	牛乳 いか たまご ごんぶ はんべん ヨーグルト やきのり	にんじん たけのこ えのきだけ ほうれんそう	644	28.0
15	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ ㊦ みそしる しんじがのそぼろに	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく わかめ みそ とうふ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ だいこん もやし	664	28.8
16	火	さきたま 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 こむぎこ マカロニ バター じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン チーズ えび いか ほたて とりにく	たまねぎ えりんぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ パセリ みかん パイン もも こんにゃく	671	28.1
17	水	ちゅうか まげごはん	牛乳	パオス キムチスープ	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく たまご とうふ	にんにく たまねぎ たけのこ とうもろこし こまつな にんじん キャベツ はくさい	662	25.5
18	木	マーブルしょくパン マーガリン	牛乳	ささみのピカタ はるさめスープ やさいのサラダ	パン マーガリン バター こむぎこ はるさめ ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ ささみ たまご	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう とうもろこし キャベツ ブロッコリー	669	29.2
19	金	タンメン	牛乳	さけとじゃがいものかおりやき アスパラソテー	ちゅうかめん じゃがいも マヨネーズ ごま バター	牛乳 ぶたにく なた うずらたまご さけ チーズ ベーコン	にんじん もやし ちんげんさい にんにく たまねぎ アスパラ キャベツ とうもろこし	637	27.6
22	月	ごはん	牛乳	あじチーズフライ みそしる たけのこのきんぴら	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう パンこ こむぎこ	牛乳 あじ あぶらあげ みそ さつまあげ チーズ	たまねぎ こまつな たけのこ にんじん	685	26.4
23	火	かにピラフ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース やさいスープ ブルーベリーゼリー	ごはん バター こむぎこ	牛乳 かに ぶたにく とりにく ベーコン ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ほししいたけ とうもろこし パセリ	650	24.0
24	水	ながさき さらうどん	牛乳	ウィンナーのおちゃのはあげ バナナ	チャーメン ごまあぶら でんぷん あぶら ホットケーキミックス	牛乳 ぶたにく えび いか かまぼこ うずらたまご ウィンナー	にんじん たまねぎ ちんげんさい ほししいたけ もやし まっちゃん きゃべつ バナナ	652	28.4
25	木	ポーク カレーライス	牛乳	とりのてりやき かいそうサラダ	ごはん じゃがいも こむぎこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	663	27.4
26	金	はちみつパン	牛乳	レバーとポテトのオーロラ ラビオリスープ ほうれんそうとコーンのソテー	パン ラビオリ じゃがいも さとう	牛乳 ベーコン レバー	にんじん たまねぎ しめじ パセリ とうもろこし ほうれんそう	702	23.5
29	月	ごはん	牛乳	やさいコロケ こんさいじる いりとうふ	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ほうれんそう ながねぎ	691	25.8
30	火	しょくばん いちごジャム	牛乳	さかなのカラフルソース かぼちゃニョッキのスープ	パン いちごジャム じゃがいも しょうしんこ でんぷん バター こむぎこ	牛乳 とうふ たっしふんにゅう とりにく めかじき なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう とうもろこし グリーンピース ひわ	674	27.4

- ◎ 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。今月は、食育月間でもあります。家でも食生活について見直しましょう。
- ◎ 健康な体づくりのために、食べ物をよくかむことが大切です。そして、甘い食べ物のとり方に注意しましょう。

基準栄養量	660	20.0
平均栄養量	662	27.2



7月予定献立表

白岡町(小学校)

平成21年

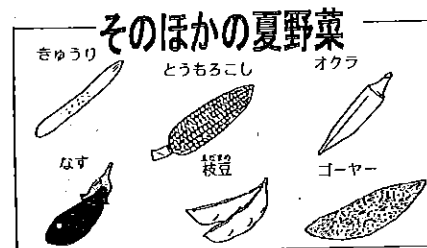
日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	たんぱく質	
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの			
1	水	キムチ チャーハン	牛乳	ささみとチーズのはるまき もずくスープ バナナ	ごはん おおむぎ あぶら ごまあぶら	牛乳 やきふた なた たまご もずく とうふ ささみ チーズ	にんじん ながねぎ にんにく はくさい だけのこ もやし ごまつな バナナ	653	22.3	
2	木	こどもパン	牛乳	メンチカツ ミネストローネ キャベツサラダ	パン じゃがいも あぶら マカロニ ドレッシング はんこ こむぎこ	牛乳 ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ ししいけ にんにく トマト パセリ キャベツ あかパブリカ きパブリカ コーン きゅうり	699	24.1	
3	金	ごはん	牛乳	うなぎいりたまごやき わかめスープ かぼちゃとなすのそぼろあん	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	牛乳 とうふ なた うなぎ たまご ぶたにく わかめ	にんじん ながねぎ ほうれんそう かぼちゃ なす えだまめ	683	24.4	
6	月	しょくパン レーズンクリーム	牛乳	ホキのあますソース レタスのスープ とうもろこし	パン レーズンクリーム でんぶん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ ホキ	レタス にんじん えのきたけ たまねぎ だけのこ ししいけ にんにく とうもろこし	649	26.4	
7	火	ごはん	牛乳	とりのからあげ たなばたゼリー たなばたじる じゃがいものきんぴら	ごはん でんぶん あぶら そうめん じゃがいも ゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく なた ベーコン	しょうが にんじん ししいけ ほうれんそう たまねぎ	659	28.3	
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 れいとうみかん	パン あぶら バター こむぎこ でんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ たまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん ししいけ ちんげんさい みかん	682	26.9	
9	木	ごはん	牛乳	さけのてりやき みそじる きりぼしだいこんのごもくに	ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さけ ひじき みそ あぶらあげ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ごんにゃく ししいけ たまねぎ さやえんどう	618	27.7	
10	金	きつねうどん	牛乳	ちくわのにしょくあげ フルーツポンチ	じごなうどん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく なた あぶらあげ ちくわ あおのり たまご	ほうれんそう にんじん ながねぎ ししいけ みかん パイン もも ごんにゃく ゆかり	662	26.8	
13	月	きなこ あげパン	牛乳	とりのとまとに はるさめスープ	パン さとう はるさめ あぶら	牛乳 きなこ ベーコン とりにく	にんじん キャベツ ほうれんそう えりんぎ トマト たまねぎ	677	25.4	
14	火	ごはん	コーヒー ミルク	なつやさいカレー ポパイオムレツ パイン	ごはん おおむぎ あぶら バター じゃがいも	コーヒーミルク たまご チーズ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん なす トマト ほうれんそう パイン	671	23.0	
15	水	わなしの むしパン	牛乳	いかいりたらこスパゲティ アスパラサラダ クレープ	むしパンミックス あぶら マヨネーズ スパゲティ ドレッシング クレープ	牛乳 たらこ いか	なし にんにく たまねぎ コーン アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん	644	21.4	
								基準栄養量	660	20.0
								平均栄養量	663	25.2

- ◎ 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。食育について学びます。家でも食生活について見直しましょう。
- ◎ 健康な体づくりのために、食べ物をよくかむことが大切です。そして、甘い食べ物のとり方に注意しましょう。

夏野菜で上手に栄養補給しよう

おいしさのひみつ

旬の野菜のカロテンとビタミンCは、ほかの季節のものよりもずっと高いことがわかっています。トマトの場合、カロテン量は冬場の3倍もあるそうです。太陽の光をたっぷり浴びて育った新鮮な野菜を食べましょう。



トマト

カロテン

カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や目、消化器官などの粘膜の働きを活発にし、外敵から守る働きをします。

赤い色の正体は?

赤い色素は、リコピンと呼ばれている成分で、カロテノイドの一種です。活性酸素を消去する作用があり、がんの予防に適しているといわれています。

かぼちゃ

食物繊維

食事に含まれる糖質の吸収速度を遅らせ、血糖値の上昇を抑える効果があります。さらに、血液中のコレステロール値や中性脂肪値を下げる働きもします。

ビタミンC, E

かぼちゃのビタミンCは保存しても損失が少なく長期保存ができるため、冬場にかけて大事な栄養補給源になります。また、ビタミンEは血行をよくし、冷え性対策にもなります。

ピーマン

ビタミン類(A, C, E)

この3つの栄養素を比較的バランスよく含んでいるのがピーマンです。加熱して栄養素がこわれにくいことが特徴で、特に赤ピーマンは、ビタミン類の含有率が高く優れた抗がん作用を持っているようです。ほかにも、ビタミンCの吸収を助け、毛細血管を強くするビタミンPがあり、高血圧や動脈硬化に効果的です。



9月予定献立表

平成21年

白岡町(小学校)

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	献立名	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
2	水	しょくパン なしジャム	牛乳	ハンバーグデミグラスソース レタスとトマトのスープ 粉ふきいも	パン グラニューとう でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく ハム たまご	なし レモン レタス トマト たまねぎ パセリ	639	24.6
3	木	わかめごはん	牛乳	イカフライ とうがんスープ アーモンドあえ	ごはん ごむぎこ パンこ あぶら アーモンド さとう	牛乳 わかめ イカ ぶたにく とうふ	にんじん とうがん えのきだけ チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ	630	25.8
4	金	しょうゆラーメン	牛乳	あげギョウザ はるさめサラダ	ちゅうかめん あぶら キョウザのかわ はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたにく わかめ ハム	にんじん もやし だけのこ ながねぎ きゅうり キャベツ	634	23.7
7	月	ごはん	牛乳	サクのみそマヨネーズやき みそしる こもくきんぴら	ごはん マヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	牛乳 サク ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ えのきだけ にんじん ごぼう こんにゃく れんこん ながねぎ	656	28.4
8	火	やきそば	牛乳	ちゅうかコンスープ フランクフルト鉄板焼き オレシゼリー	ちゅうかめん あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく たまご とりにく フランクフルト	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	647	29.5
9	水	ごはん ふりかけ	牛乳	あじのなんばんづけ モロヘイヤスープ ピーフンのサラダ	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ピーフン	牛乳 あじ ベーコン とうふ たまご のり	ながねぎ にんじん モロヘイヤ ほししいたけ とうもろこし もやし きゅうり	643	25.9
10	木	スクールメロン	牛乳	レバーのビーナツソース ワントンスープ ほうれんそうのソテー	パン でんぷん あぶら さとう ビーナツ ワントンのかわ バター	牛乳 ぶたレバー とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ いら ほうれんそう とうもろこし	684	29.8
11	金	ありのみカレー	牛乳	とりにくのコーンフ레이크やき キウイフルーツ	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ パンこ マヨネーズ コーンフ레이크	牛乳 ぶたにく とりにく こなチーズ	にんにく 生鱈 にんじん たまねぎ なし キウイフルーツ	702	26.1
14	月	はちみつパン	牛乳	マカロニグラタン やさしいスープ フルーツポンチ	パン マカロニ あぶら バター ごむぎこ さとう	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ プロッコリー にんじん キャベツ ほうれん ほししいたけ みかん パイン おうとう	671	25.3
15	火	ごはん	牛乳	かにしゅうまい かんこくふうわかめスープ ホイコーロー おこめのムース	ごはん しゅうまいのかわ ごま あぶら さとう でんぷん ムース	牛乳 ぶたにく かに あさり わかめ	だいこん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	638	23.4
16	水	クッキングロール	牛乳	チキンカツ たまごスープ コーンサラダ	パン ごむぎこ パンこ あぶら でんぷん ドレッシング	牛乳 とりにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし きゅうり	701	31.5
17	木	ごはん	牛乳	シシャモフリッター ひやっこ みそしる にくじゃが	ごはん ごむぎこ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも たまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん キャベツ にんじん たまねぎ しらたき	629	24.8
18	金	てんぷらうどん	牛乳	えびてんぷら ごまあえ れいとうみかん	うどん ごむぎこ あぶら ごま さとう	牛乳 えび	にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり みかん	645	21.3
24	木	あげパン	牛乳	スペインオムレツ はるさめスープ ぶどうゼリー	パン あぶら グラニューとう じゃがいも バター さとう はるさめ ゼリー	牛乳 たまご ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	706	23.9
25	金	やきにくどん	牛乳	かぼちゃコロッケ いそかサラダ	ごはん あぶら さとう ごむぎこ パンこ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく かにふうみかまほこ のり	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	683	24.4
28	月	こぎつねごはん	牛乳	じゃがいものチーズやき みそしる えだまめ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも バター	牛乳 とりにく あぶらあげ ベーコン チーズ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ながねぎ えだまめ	628	26.1
29	火	なすいりみート スバゲティ	牛乳	ほうれんそうのキッシュ せんぎりやさしいスープ ヨーグルト	スバゲティ あぶら バター オリーブオイル ごむぎこ なまクリーム じゃがいも	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン こなチーズ ヨーグルト	にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ なす トマト もやし ほうれんそう キャベツ えのきだけ	656	28.0
30	水	ごはん	牛乳	さんまのかばやき みそしる スイートポテトのサラダ	でんぷん あぶら さとう さつまいも じゃがいも マヨネーズ	牛乳 さんま とうふ	にんじん とうもろこし えだまめ しめじ だいこん ながねぎ こまつな	684	22.9
							基準栄養量	660	20.0
							平均栄養量	660	25.8

- ◎ 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。

野菜を食べよう

1日350gが目安です！

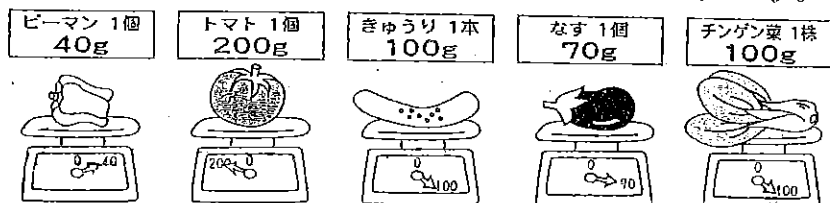
野菜350gは刻んだ量で両手に3杯くらいとなります。そのうち、緑黄色野菜は全体の1/3程度(両手に1杯分)を目安にしましょう。

次のことをチェックして、4つ以上○になるように心がけましょう。



野菜350gは刻んだ量で両手に3杯くらい

野菜の量ってどれくらい?.....



- 朝ご飯を必ず食べる。
- 毎食、野菜料理を食べる。
- サラダ(生野菜)に偏らない。
- 主菜(魚・肉・卵料理など)に添え野菜をつける。
- 1日5-7種類の野菜を食べる。
- 外食では、野菜の多いメニューを選ぶ。

10月予定献立表

平成21年

白岡町(小学校)

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			
1	木	食パン チョコクリーム	牛乳	とりにくのトマトソース ポトフ みかん	パン ジャがいも チョコクリーム	牛乳 とりにく ウインナー	たまねぎ・エリンギ・とまと にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー みかん	677	28.4
2	金	けんちんうどん	牛乳	つくね蒸し お月見だいふく	うどん・さといも・さとう お月見だいふく	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご うずらたまご	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ながねぎ しょうが	668	29.3
5	月	まいたけごはん	牛乳	サバのみそ煮 白玉汁 蒸しさつまいも	ごはん むぎ さとう しらたまご さつまいも ゴマ	牛乳 あぶらあげ サバ とうふ ぶたにく	まいたけ にんじん しょうが だいこん しめじ こまつな	668	28.6
6	火	子供パン	牛乳	チーズハンバーグ 温野菜 ころころスープ	パン ジャがいも ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ フランク	にんじん たまねぎ 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	686	27.1
7	水	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ② きんぴらごぼう みそ汁	ごはん てんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく とうふ もずく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ こまつな たまねぎ	635	26.7
8	木	やきそば	牛乳	イカのチリソース ワンタンスープ バナナ	むしめん あぶら てんぷん ワンタンの皮 さとう	牛乳 ぶたにく イカ とりにく	にんじん ビーマン もやし キャベツ たまねぎ はくさい 干しいたけ にら	630	29.2
9	金	ぶたキムチどん	牛乳	えびしゅうまい② ワカメスープ	ごはん しゅうまいのかわ ゴマ さとう	牛乳 ぶたにく えび たら とうふ ワカメ なた	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ にら はくさいキムチ ながねぎ	654	25.6
13	水	ごはん	牛乳	アジフライ こんにゃくソテー みそ汁	ごはん あぶら さとう 小麦粉 パン粉	牛乳 アジ やきぶた あぶらあげ	しらたき にんじん とうもろこし こまつな しょうが だいこん しめじ キャベツ	639	25.9
14	水	食パン いちごジャム	牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ はくさいスープ	パン ジャム ジャがいも マヨネーズ はるさめ	牛乳 たまご ベーコン とりにく	にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ はくさい えのきたけ パセリ	636	27.2
15	木	森の きのこカレー	牛乳	ブロッコリーサラダ ブチダノン	ごはん むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく ブチダノン	にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ エリンギ しめじ にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ	649	20.8
16	金	スクールメロン	牛乳	サケグラタン コンソメスープ キウイフルーツ	パン マカロニ こむぎこ バター ジャがいも	牛乳 サケ チーズ ベーコン	たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんじん たまねぎ ほうれんそう キウイ	706	28.3
19	月	ごはん	牛乳	さかなのきのこあん ゴマ和え とん汁	ごはん あぶら てんぷん さとう こま さといも	牛乳 もつかさめ ぶたにく	にんじん えのきたけ たまねぎ もやし 干しいたけ しめじ だいこん キャベツ ごぼう こんにゃく ながねぎ ほうれんそう	610	26.1
20	火	くろパン	牛乳	かぼちゃのポタージュ フランクの鉄板焼き 海藻サラダ	パン こむぎこ バター クリーム ドレッシング	牛乳 フランクフルト ワカメ こんぶ とさかのり	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	692	24.0
21	水	ごはん	牛乳	ちくぜん煮 ワカサギフリッター かふう和え なっとう	ごはん さといも さとう こま こむぎこ あぶら	牛乳 とりにく わかさぎ ちくわ なっとう	にんじん ごぼう たけのこ もやし いんげん こんにゃく キャベツ 干しいたけ にんじん きゅうり	713	28.9
22	木	ココア 揚げパン	牛乳	ミートオムレツ ビーフンのスープ りんご	パン あぶら さとう ビーフン	牛乳 たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ とまと 干しいたけ キャベツ にら りんご ココア	710	26.1
23	金	みそラーメン	牛乳	しんじゆ蒸し ヨーグルト和え	ちゅうかめん あぶら もち米 こま さとう てんぷん	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん もやし にら ながねぎ たけのこ 干しいたけ パイン みかん もも こんにゃくダイス	659	26.8
26	月	チャーハン	牛乳	にくだんごの甘酢ソース② キャベツのスープ かぼちゃプリン	ごはん あぶら てんぷん プリン	牛乳 ぶたにく とりにく やきぶた たまご ベーコン	にんにく たまねぎ とうもろこし ビーマン キャベツ えのきたけ ほうれんそう	694	25.7
27	火	はちみつパン	牛乳	秋いっばいクリームシチュー サケのパンこ焼き カラフルサラダ	パン こむぎこ バター くり さつまいも パンこ マヨネーズ ドレッシング	牛乳 とりにく サケ	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ 干しいたけ パセリ キャベツ りんご ビーマン とうもろこし きゅうり	681	28.8
28	水	ごはん ふりかけ	牛乳	はるまき もやしときゅうりのナムル キムチスープ	ごはん はるまきのかわ あぶら さとう こま てんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ぶたにく たまご のり	もやし にんじん きゅうり キャベツ はくさいキムチ	648	20.5
28	木	バターロール	牛乳	だじょうフライ ひじきマヨスバゲティ 干切りやさいスープ	パン あぶら スバゲティ マヨネーズ ジャがいも こむぎこ パンこ	牛乳 たちょうお ぶたにく ベーコン ひじき	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのきたけ	743	27.4
29	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 みそ汁	ごはん さつまいも さとう アーモンド さといも	牛乳 さんま なまあげ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう	654	27.4
							基準栄養量	660	20.0
							平均栄養量	669	26.6

◎ 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。

楽しく食べよう。



11月予定献立表

平成21年

白岡町(小学校)

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	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	ほうれん草とたまごのココット はくさいのスープ	パン 生クリーム バター	牛乳 たまご とり	パン おとう みかん ほうれん草 にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ とうもろこし	657	24.4
4	水	ごはん	牛乳	まつかぜやし とんじる ひじきのにももの	ごはん ごま パンこ さといも さとう	牛乳 ぶたにく とり とうふ たまご ひじき あぶらあげ	ながねぎ にんじん ごぼう しめじ だいこん こんにゃく ほししいたけ	640	28.8
5	木	子どもパン	牛乳	フィレオチキン 花やさいのクリームシチュー コーンサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも バター	牛乳 とり ぶたにく	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり	684	29.0
6	金	にくきのこうどん	牛乳	だいがくいも ② ミモザあえ	ごはん マヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	牛乳 サケ ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ えのきだけ にんじん ごぼう こんにゃく れんこん ながねぎ	656	28.4
9	月	くりいり ごだいまいごはん	牛乳	サバのゆずみそやし けんちんじる れんこんのいために	ごはん くるまい くり さとう ごま さといも あぶら ごまあぶら	牛乳 サバ とうふ あぶらあげ ぶたにく さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん ながねぎ だいこん ほししいたけ チンゲンサイ れんこん こんにゃく きやういんげん	630	25.8
10	火	コッパパン	牛乳	やしそば いかなゲット ② ようふうかきたまスープ	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶ	牛乳 ぶたにく いか ベーコン たまご	にんじん ビーマン もやし キャベツ たまねぎ パセリ	661	27.2
11	水	ちゅうかどん	牛乳	チーズはんべんフライ ちゅうかきゅうり	ごはん あぶら さとう でんぶ こむぎこ パンこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく いか えび うずらのたまご なた はんべん チーズ	にんじん たけのこ はくさい しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり	683	28.7
12	木	ありのみパン	牛乳	チキンドリア かぶのスープ	パン ごはん バター あぶら こむぎこ	牛乳 とり ぶたにく チーズ ベーコン	トマト たまねぎ とうもろこし にんじん かぶ チンゲンサイ えのきだけ	658	24.9
13	金	ごはん	牛乳	すきやきふう ゼリーフライ みかん	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 ぶたにく やきとうふ おから たまご	にんじん ながねぎ えのきだけ はくさい こんにゃく みかん ほうれん草 たまねぎ ながねぎ	641	21.5
16	月	にしよごはん	牛乳	かにつめフライ とうふのすましじる	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ	牛乳 とり ぶたにく たまご かに とうふ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ほうれん草	641	29.3
17	火	きなこあげパン	牛乳	ジャンボシューマイ レンフォアタン	パン あぶら さとう でんぶ ごまあぶら シューマイのかわ はるさめ	牛乳 きなこ ぶたにく とり ぶたにく たまご とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれん草 クリームコーン	708	30.0
18	水	やしおにぎり	牛乳	おつきりこみ ブロッコリーのツナマヨネーズやし はらじゅくドッグ	ごはん うどん あぶら マヨネーズ はらじゅくドッグ	牛乳 とり ぶたにく あぶらあげ ツナ チーズ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな ブロッコリー たまねぎ エリンギ とうもろこし	621	26.1
19	木	ナン	のむ ヨーグルト	キーマカレー えびフリッター ② ポテトサラダ	ナン あぶら カレールウ あぶら じゃがいも マヨネーズ こむぎこ	のむヨーグルト ぶたにく だいす えび	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり とうもろこし	640	26.9
20	金	かてめし	牛乳	ちくさやし みそじる りんご	ごはん さとう あぶら	牛乳 とり ぶたにく たまご とり ぶたにく とうふ わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ほししいたけ こまつな たまねぎ ほうれん草 えのきだけ だいこん ながねぎ	617	26.1
24	火	わかめごはん	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 さといも こむぎこ パンこ あぶら ごま	牛乳 わかめ がんもどき ちくわ うずらのたまご ごんぶ	だいこん にんじん こんにゃく かぼちゃ ほうれん草 キャベツ もやし	702	22.0
25	水	バターロール	牛乳	シーフードグラタン やさいスープ みかん	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター	牛乳 ベーコン いか えび チーズ とり	たまねぎ エリンギ ブロッコリー にんじん キャベツ ほうれん草 ほししいたけ みかん	675	27.1
26	木	れんこんピラフ	牛乳	とり ぶたにくのマーレードやし さつまだんごスープ フルーツミックスゼリー	ごはん むぎこ バター オリーブオイル ジャム さつまいも でんぶ せり	牛乳 ハム とり ぶたにく スキムミルク ぶたにく とうふ	れんこん とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ こまつな	638	23.4
27	金	キムチラーメン	牛乳	ウインナーのおちやのはあげ はるさめサラダ	ちゅうかめん あぶら ホットケーキミックス はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたにく ウインナー ハム	にんじん とうもろこし もやし はくさい たら きゅうり キャベツ	639	28.3
30	月	ハヤシラス	牛乳	ツナサラダ ヨーグルト	ごはん むぎこ バター じゃがいも ハヤシラス さとう ドレッシング	牛乳 ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	708	22.3
								基準栄養量	20.0
								平均栄養量	26.5

- ◎ 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。



よくかんで食べていますか?

11月8日はいい歯の日です。

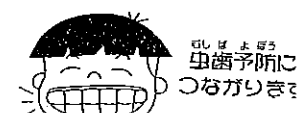
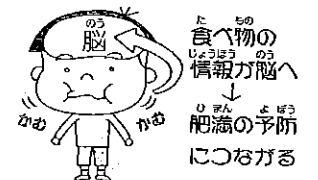
あなたは、よくかんで食べていますか? やわらかいものばかり食べていると、かむ力が次第に弱くなってしまいます。

よくかんで食べることは健康のために、とても大切なことです。

かみごたえのある食べ物を食べよう

- 例) かいもの…アーモンド、せんべい、スルメ
食物繊維が多いもの…たけのこ、ごぼう、セロリ
弾力性があるもの…ほししいたけ、こんにゃく、もち

よくかむと



1月予定献立表

平成22年

白岡町(小学校)

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			
12	火	こえどカレー	牛乳	ミモザサラダ いちごダノン	むぎごはん あぶら さつまいも じゃがいも カレーウ・ドレッシング	牛乳 ぶたにく たまご ダノン	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ パプリカ	711	23.0
13	水	ごはん	牛乳	いかのさらさ揚げ しらたまそうに きんぴらごぼう	ごはん でんぷん あぶら しらたまだんご さとう ごまあぶら	牛乳 いか ぶたにく	にんじん だいこん せり かぶ かぶのは ごぼう ほししいたけ きぬさや	664	26.6
14	木	ココアあげパン	牛乳	ベーコンエッグ はるさめスープ パイ	パン あぶら ココア さとう はるさめ	牛乳 たまご ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう パイン	682	26.0
15	金	きのこうどん	牛乳	ソーセージとかぼちゃのてんぷら いそかサラダ	うどん こむぎこ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく なると ウイナー たまご かにぶつみかまほこ のり	ながねぎ にんじん こまつな かぼちゃ えのきだけ キャベツ きゅうり	692	26.1
18	月	ひじきごはん	牛乳	ほっけのしおやき にくだんごじる バナナ	ごはん さとう でんぷん	牛乳 とりにく ひじき ほっけ とうふ	にんじん えだまめ ながねぎ しょうが にんじん たけのこ はくさい いら パナナ	624	31.1
19	火	さきたまセサミ パンズ	牛乳	てづくりコロッケ はくさいスープ ほうれん草のソテー	パン じゃがいも バター こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 ぶたにく だいす だっしふんにゅう たまご ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ パセリ ほうれんそう とうもろこし	715	25.1
20	水	ごはん	牛乳	ししゃもフライ みそしる さといものそぼろに	ごはん あぶら でんぷん さといも	牛乳 ししゃも わかめ とうふ ぶたにく さつまあげ	ながねぎ もやし キャベツ にんじん こんにゃく	663	26.7
21	木	ライオンしょうくハッ ブルーベリージャム	牛乳	タンダーチキン クラムチャウダー ブロッコリーサラダ	パン じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく だいす だっしふんにゅう たまご ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ パプリカ	654	21.8
22	金	バターコンラメン	牛乳	やきぎょうざ ㊟ あんりんフルーツ	ちゅうかめん ごま ぎょうざのかわ さとう	牛乳 ぶたにく	にんにく にんじん もやし キャベツ いら とうもろこし みかん パイン もも	646	23.7
25	月	はちみつパン	牛乳	チーズオムレツ まめいりピーフストロガノフ ツナサラダ	パン バター なまクリーム ハヤシルウ さとう ドレッシング	牛乳 たまご チーズ ぶたにく だいす ツナ	たまねぎ エリンギ しめじ にんじん ブロッコリー にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	686	29.6
26	火	わかめごはん	牛乳	はすハンバーグ すいとんじる いよかんゼリー	ごはん さとう こむぎこ ゼリー	牛乳 わかめ ぶたにく とりにく	れんこん にんじん ながねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	661	26.7
27	水	さきたま ライスボール	牛乳	☆サケのみそグラタン キャベツのスープ みかん	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	牛乳 サケ チーズ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ とうもろこし えのきだけ みずな みかん	680	29.9

“サケのみそグラタン”は、「めざせ!きゅうしょくチャンピオンメニュー」よりせいがちゅうがっこうのせいとさんのこんだてをとりいれました。

28	木	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ ㊟ ごじる ごまあえ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう	牛乳 とりにく だいす あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう もやし	643	27.6
29	金	こめこいり さやまちゃんパン	牛乳	わふうスバグティ しろみぎかなフライ コーンサラダ	こめこ めしパンミックス あまなつとう スバグティ こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング	牛乳 ベーコン たちうお	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし	644	24.1
							基準栄養量	660	20.0
							平均栄養量	669	26.3

㊟ 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。

1月24～30日は学校給食週間です

毎年1月24日から30日までの1週間は、「学校給食週間」となっています。この機会に、学校給食の歴史や献立などを振り返ってみましょう。また、給食に携わる人たちに感謝の気持ちを持って、「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりと言いましょう。今月の給食は、この給食週間にちなんで郷土料理などの献立を取り入れています!



○ 献立の紹介

1/12(火) 小江戸カレー・・・埼玉県の小江戸と呼ばれている「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

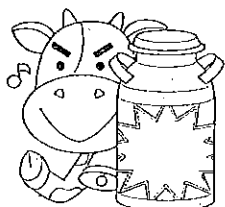
白岡町(小学校)

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	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	ごはん ふりかけ	牛乳	サワラのさいきょう焼き かぼちゃのあまにかす汁 ぼんかん	ごはん さとう さげかす さといも	牛乳 サワラ なまあげ	かぼちゃ だいこん にんじん こねぎ ぼんかん	666	26.7	
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 カレールウ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ドレッシング	ヨーグルト ぶたにく だいす ハム	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり	666	26.4	
3	水	はつが玄米入り 五目ご飯	牛乳	サバのおろしかけ 白玉汁 ふくまめ	玄米入りごはん さとう でんぷん あぶら しらたまこ	牛乳 あぶらあげ サバ とうふ ぶたにく だいす	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ だいこん しめじ こまつな	666	28.4	
4	木	きなこ あげパン	牛乳	ミートオムレツ ポトフ	パン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 たまご ぶたにく ウインナー きなこ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ブロッコリー	715	28.5	
5	金	やさしい ラーメン	牛乳	はるまき フルーツカクテル	ちゅうがめん あぶら はるまきのかわ さとう ジュース	牛乳 ぶたにく ワカメ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん ながねぎ にら みかん パイン もも	602	19.2	
8	月	ごはん	牛乳	まつかぜ焼き きりほしだいにんものにも とん汁	ごはん パンこ こま さとう さといも	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご あぶらあげ	ながねぎ きりほしだいにん にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ だいこん	688	29.5	
9	火	コッペパン	牛乳	やきそば フランクフルトのてっぱん焼き せんざりやさいスープ	パン むしめん あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく フランクフルト ベーコン	にんじん ピーマン もやし キャベツ たまねぎ はくさい えのきだけ	701	27.8	
10	水	ごはん	牛乳	とりにくのピーナッツみそからめ はるさめサラダ キムチチゲ	ごはん あぶら さとう でんぷん ピーナッツ はるさめ ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ	しょうが にんじん きゅうり キャベツ はくさい ながねぎ しめじ ほうれんそう はくさいキムチ	640	27.6	
12	金	こどもパン スライスチーズ	牛乳	えびカツ もやしとワカメのサラダ たまごスープ デザート	パン あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング	牛乳 チーズ えび たまご ワカメ	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん みずな しいたけ	637	26.1	
15	月	食パン いちごジャム	牛乳	サーモンのマリネ はくさいのクリームシチュー	パン ジャム あぶら でんぷん さとう バター こむぎこ じゃがいも	牛乳 サケ ぶたにく だいす	たまねぎ パプリカ にんじん ブロッコリー はくさい しめじ	649	20.8	
"サーモンのマリネ"は「めざせ!きゅうしょくチャンピオンメニュー」より【しのすちゅうがっこう】のせいとさんがかんがえたこんだてです。										
16	火	こだいまい ごはん ごましお	牛乳	ちくさやき さといもとイカのにも みそ汁	こだいまいごはん あぶら さとう こま さといも	牛乳 たまご とりにく やきちくわ イカ ワカメ	にんじん たまねぎ ほうれんそう こんにゃく しょうが だいこん えのきだけ こまつな	643	28.6	
17	水	はちみつパン	牛乳	ハンバーグドグラスミソース ほうれんそうのソテー ラビオリスープ	パン あぶら ラビオリ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ キャベツ パセリ	677	26.0	
18	木	れんこんピラフ	牛乳	とりにくのコーンフ레이크焼き ジャーマンスープ クレープ	ごはん むぎ バター あぶら マヨネーズ コーンフ레이크 パンこ じゃがいも	牛乳 ハム とりにく 粉チーズ ベーコン	れんこん とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	660	25.5	
19	金	とりなんばん うどん	牛乳	ちくわの二色あげ アーモンド和え	ゆでうどん あぶら こむぎこ アーモンド	牛乳 とりにく やきちくわ たまご あおりの	にんじん ながねぎ こまつな ゆかり もやし キャベツ	615	26.5	
22	月	ピピンバ	牛乳	えびしゅうまい ワカメスープ	ごはん あぶら さとう こま	牛乳 ぶたにく たまご えび たら ワカメ とうふ なた	だいすもやし にんじん だいこん ぜんまい こんにゃく ほうれんそう にんにく ながねぎ	661	27.1	
23	火	バターロール	牛乳	しろみさかなチーズフライ ブロッコリーサラダ にくだんごスープ	パン あぶら こむぎこ パンこ でんぷん はるさめ ドレッシング	牛乳 ホキ チーズ とりにく とうふ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ ながねぎ しょうが にんじん はくさい だけのこ にら	651	28.0	
24	水	ごはん	牛乳	おでん イカナゲット ほうれんそうのゴマ和え	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも こま	牛乳 はんべん やきちくわ さつまあげ うすらたまご いか	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ もやし	645	26.2	
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 かぶのスープ パイン	パン こむぎこ バター あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト にんじん かぶ チンゲンサイ えのきだけ パイン	650	27.9	
26	金	チキンカレー	牛乳	コーンサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	牛乳 とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが にんじん とうもろこし パプリカ キャベツ ブロッコリー	662	21.1	
								基準栄養量	660	20.0
								平均栄養量	658	26.2

◎ 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。



給食の牛乳を残さず飲もう!

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。

3月予定献立表

平成22年

白岡町(小学校)

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		
1	月	ちゅうかどん	牛乳	チーズはんぺんフライ ちゅうかきゅうり	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごむぎこ パンこ	牛乳 ぶたにく えび いか うすらのたまご なると チーズ はんぺん	674	28.5
2	火	あげパン	牛乳	なのはなにくだんご ワントンスープ キウイフルーツ	パン あぶら さとう でんぷん パンこ ワントンのかわ	牛乳 ぶたにく とりにつく たまご	700	29.0
3	水	てまきずし	牛乳	いかスティック ツナマヨネーズ たまごやきスティック② ゆばいりすましじる ひなあられ	ごはん さとう あぶら でんぷん マヨネーズ ひなあられ	牛乳 のり いか ツナ たまご ゆば とりにつく	637	26.5
4	木	こどもパン	牛乳	ハンバーグおろしきのソース グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	パン さとう でんぷん ごむぎこ バター あぶら なまクリーム ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにつく	718	25.5
5	金	みそラーメン	牛乳	パオズの キャベツソテー	ちゅうかめん あぶら ごま パオズのかわ バター	牛乳 ぶたにく ベーコン	622	27.7
8	月	スクールメロン	牛乳	ペンネグラタン トマトスープ	パン マカロニ あぶら バター ごむぎこ じゃがいも さとう	牛乳 とりにつく チーズ ハム	725	26.9
9	火	カレーライス	ジョア	とりにつくのてりやき ミモザサラダ	むぎこはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	ジョア ぶたにく とりにつく たまご	672	29.0
10	水	ウイナーロール	牛乳	ポテトのオーロラソースやき コーンサラダ はるさめスープ	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ ドレッシング はるさめ	牛乳 ウイナー ツナ とりにつく	655	23.5
11	木	せきはん ごましお	牛乳	えびフライ かぶのそぼろに さわにわん	せきはん ごま あぶら ごむぎこ パンこ でんぷん	牛乳 えび ぶたにく	623	25.9
12	金	おやこうどん	牛乳	かきあげ ちやんときゅうりのナムル	うどん でんぷん ごむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	牛乳 とりにつく なると たまご さくらえび こおりどうぶ	639	25.7
15	月	ごはん	牛乳	さけのカレーマヨネーズやき ごもくきんぴら さつまだんごじる	ごはん マヨネーズ ごまあぶら さとう さつまいも でんぷん	牛乳 さけ だっしふんにゅう ぶたにく どうぶ	660	28.3
16	火	いかいり たらこスパゲティ	牛乳	イタリアンほうライスコロッケ② ハムサラダ	スパゲティ あぶら マヨネーズ ごはん パンこ ごむぎこ ドレッシング	牛乳 いか たらこ チーズ たまご ハム	626	21.5

【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」のお友だちが考えた献立を取り入れました。

17	水	わかめごはん	牛乳	メンチカツ こんさいじる オレンジ	ごはん パンこ ごむぎこ あぶら さといも	牛乳 わかめ ぶたにく とりにつく たまご なまあげ	695	28.3
18	木	フルーツサンド	牛乳	スペインオムレツ チンゲンサイのスープ	パン ホイップクリーム じゃがいも バター さとう はるさめ	牛乳 たまご ベーコン チーズ とりにつく どうぶ	701	25.1
19	金	かにチャーハン	牛乳	とりにつくのレモンに② わかめスープ デザート	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん さとう デザート	牛乳 なると かに たまご とりにつく わかめ ベーコン	686	26.5

◎ 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	660	20.0
平均栄養量	669	26.5



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️

①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など