

寒さに負けない
冬の食生活を考えよう

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

曜日	おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
	あか		みどり		きいろ		
	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
2 (月)	さんしょくごはん (とりそぼろ・たまごそぼろ・ ほうれんそうのごまあえ)	とり肉 たまご		ほうれんそう しょうが	米	ごま サラダ油	759 31.8 23.0
	牛乳	牛乳					
	さつまじる	ぶた肉 とうふ		こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ	さつまいも	サラダ油	
	フルーツあんぱん	みそ		ねぎ ごぼう	さとう 水あめ		
		豆乳		もも あんず			
3 (火)	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	とりにくのガーリックソースあえ	とり肉		レモン果汁 にんにく りんご たまねぎ	さとう		616 28.0 18.3
	げんきサラダ	ハム かつおぶし	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう	ごま油 ごま	
	スープワンタン	ぶた肉 なるこ		にんじん もやし キャベツ	ワンタン	サラダ油	
4 (水)	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	やさいコロケ・ソース	だいす		たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 小麦粉	サラダ油	663 21.4 22.2
	ひじきのごもくいりに	とり肉 あぶらあげ	ひじき	にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく	さとう	サラダ油 ごま油	
	とうふとにくだんごのみそしる	とうふ とり肉		たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	でんぷん	油	
		ぶた肉 みそ					
* 市貝町産 有機野菜給食の日④ * (いちがいまちさん ゆうきやさいきゅうしょくのひ) レモン使用							
5 (木)	*ハニーレモントースト*	脱脂粉乳		レモン	小麦粉 さとう	ショートニング	
	牛乳・ミルクコーヒー	牛乳			はちみつ	マーガリン	657 21.6 21.3
	ファルファールのサラダ			とうもろこし きゅうり キャベツ 赤ピーマン	さとう		
	ポークビーンズ	ぶた肉		たまねぎ にんじん トマト	マカロニ	イタリアンドレッシング	
		白いんげんまめ			じゃがいも	サラダ油	
6 (金)	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	はるまき	ぶた肉		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 小麦粉	サラダ油	740 19.3 27.9
	キムチあえ			しいたけ	米粉		
	マーボーはるさめ	きゅうり だいこん もやし					
		とり肉 みそ		にんじん たまねぎ ピーマン だけのこ	さとう でんぷん	ごま油 ごま	
				しょうが にんにく しいたけ	はるさめ		
9 (月)	いりこなめし(むぎごはん)	かつおぶし みそ	しらす	ひろしまな きょうな だいこん葉	米 小麦 さとう	ごま	626 20.8 20.8
	牛乳		牛乳		でんぷん		
	あつやきたまご	たまご			さとう	油	
	ポテトサラダ	まぐろ		にんじん きゅうり とうもろこし にんにく	じゃがいも	ノンエッグマヨ	
	こまつなのみそしる	とうふ きざみあげ		にんじん こまつな			
		みそ					
10 (火)	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	なっとう	だいす					636 27.3 18.9
	きりぼしだいこんのにつけ	とり肉 あぶらあげ		きりぼしだいこん にんじん しいたけ	さとう	サラダ油	
	とんじる	さつまあげ					
		ぶた肉 とうふ		こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	
		みそ		ごぼう ねぎ			
11 (水)	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	ヤンニョムチキン	とり肉		にんにく トマト	でんぷん さとう	サラダ油 ごま	672 25.5 23.6
	くらげサラダ	くらげ		きゅうり だいこん		ごま油 ごま	
	ちゅうかふうコーンスープ	ハム たまご		とうもろこし ほうれんそう たまねぎ	でんぷん	ごま油	
12 (木)	ミルクタンタンメン	ぶた肉 だいす		ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし	ちゅうかめん	ごま油 ねりごま	602 27.2 21.1
	牛乳	みそ		チンゲンサイ だけのこ しいたけ いら	でんぷん	アーモンド ごま	
	ぶたにくしゅうまい②	ぶた肉		たまねぎ しょうが	さとう 小麦粉		
	かにふうみサラダ	スケソウすり身 卵白		こまつな キャベツ とうもろこし	さとう	ごま	
13 (金)	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				
	チキンカレー	とり肉 だいす	脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	じゃがいも 小麦粉	サラダ油	628 19.2 15.3
	かいそうサラダ		わかめ ぶりのり	にんにく しょうが バナナ りんご	さとう はちみつ		
	りんごゼリー	くわかめ とさかのり		キャベツ きゅうり にんじん	棒々鶏ドレッシング		
		こんぶ		りんご果汁	さとう		

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか？
 ① 3つのグループを食べた。
 ② 2つのグループを食べた。
 ③ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

		おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	脂質 (g)
16 (月)	ごはん 牛乳 ハムカツ・ソース マカロニサラダ じゃがいもとわかめのみそしる		牛乳			米		702 22.6 22.6
17 (火)	キャロットピラフ 牛乳 やさしいいろいろにくだんご② ブロッコリーサラダ たまごいりわかめスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ		米	バター	621 21.9 21.5
18 (水)	ごはん 牛乳 しろみざかなのみそチーズやき いそべあえ すいとんじる	ホキ みそ	チーズ	たまねぎ とうもろこし		米	ノンエッグマヨ	673 29.2 21.9
* 市貝町産 有機野菜給食の日⑤ * (いちがいまちさん ゆうきやさいきゅうしょくのひ) かぼちゃ・たまねぎ・にんじん使用								
19 (木)	バターロールパン 牛乳 とりにくのハーブやき はなやさいとパスタのサラダ *とうじしチュー*		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	641 30.8 28.0
20 (金)	ごはん・のりこうみふりかけ 牛乳 メンチカツ・ソース チーズいりフレンチサラダ こんさいのごまじる	ふた肉 とり肉 だいず		たまねぎ		米 さとう	ごま	651 23.6 22.7
23 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグシャリアピンソース ささみとやさいのサラダ たまねぎとふのみそしる	ふた肉 とり肉 だいず		たまねぎ だいだい果汁 にんにく しょうが りんご		米		648 23.8 23.5
24 (火)	かきあげどん (やさいかきあげ・てんどんのタレ) 牛乳 はるさめサラダ いものこじる	ふた肉 とうふ みそ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		小麦粉 さとう	サラダ油	646 19.0 18.7
25 (水)	オムライス (チキンライス・ケチャップ) (スクランブルエッグ) ※半熟のような形状ですが、 完全加熱済みです。 牛乳 にくだんごのクリームスープ クリスマスチョコケーキ	とり肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		米	バター	757 25.9 30.7

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳~9歳の場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650 kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
<今月の栄養価平均値> 663 kcal	24.4g	22.3g	2.3g

★朝ごはんチェックについて



主食

ごはん・パン
めん類など



主菜

肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜

おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ①3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ②2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → ③1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×