

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	献立	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	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) 牛乳 さつまじる フルーツあんぱんプリン	とり肉 たまご	牛乳	ほうれんそう しょうが		米	さとう ごま サラダ油	759 31.8 23.0
3 (火)	ごはん 牛乳 とりにくのガーリックソースあえ げんきサラダ スープワンタン	とり肉 ハム かつおぶし ぶた肉 なた	牛乳 塩こんぶ	レモン果汁 にんにく りんご たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん もやし キャベツ		米	さとう ごま油 ごま ワンタン サラダ油	616 28.0 18.3
4 (水)	ごはん 牛乳 やさいコロケ・ソース ひじきのごもくいりに とうふとにくだんごのみそしる	だいす とり肉 あぶらあげ とうふ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう		米	じゃがいも 小麦粉 パン粉(たまご) サラダ油 さとう サラダ油 ごま油 でんぷん 油	663 21.4 22.2
* 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* 牛乳・ミルクコーヒー ファルファールのサラダ ポークビーンズ	ぶた肉 白いんげんまめ	脱脂粉乳 牛乳	レモン とうもろこし きゅうり キャベツ 赤ピーマン たまねぎ にんじん トマト		小麦粉 さとう はちみつ さとう	ショートニング マーガリン イタリアンドレッシング サラダ油	657 21.6 21.3
6 (金)	ごはん 牛乳 はるまき キムチあえ マーボーはるさめ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり だいこん もやし にんじん たまねぎ ピーマン だけのこ しょうが にんにく しいたけ		米	はるさめ 小麦粉 米粉 サラダ油 さとう でんぷん はるさめ ごま油 ごま	740 19.3 27.9
9 (月)	いりこなめし(むぎごはん) 牛乳 あつやきたまご ポテトサラダ こまつなのみそしる	かつおぶし みそ たまご まぐろ とうふ きざみあげ みそ	牛乳	ひろしまな きょうな だいこん葉 にんじん きゅうり とうもろこし にんにく にんじん こまつな		米 麦 さとう でんぷん	ごま 油 ノンエッグマヨ	626 20.8 20.8
10 (火)	ごはん 牛乳 なっとう きりぼしだいこんのにつけ とんじる	だいす とり肉 あぶらあげ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	きりぼしだいこん にんじん しいたけ こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ		米	さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油	636 27.3 18.9
11 (水)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン くらげサラダ ちゅうかふうコーンスープ	とり肉 くらげ ハム たまご	牛乳	にんにく トマト きゅうり だいこん とうもろこし ほうれんそう たまねぎ		米	でんぷん さとう サラダ油 ごま ごま油 ごま ごま油	672 25.5 23.6
12 (木)	ミルクタンタンメン 牛乳 ぶたにくしゅうまい② かにふうみサラダ	ぶた肉 だいす みそ ぶた肉 スケソウすり身 卵白	牛乳	ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ だけのこ しいたけ たら たまねぎ しょうが こまつな キャベツ とうもろこし		米	ちゅうかめん でんぷん ごま油 ねりごま アーモンド ごま さとう 小麦粉 さとう ごま	602 27.2 21.1
13 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ りんごゼリー	とり肉 だいす わかめ ぶりのり くさわかめ とさかのり こんぶ りんご果汁	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが バナナ りんご キャベツ きゅうり にんじん		米	じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ サラダ油 棒々鶏ドレッシング さとう	628 19.2 15.3

※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？
 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。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おも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	ハム ハム あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ		にんじん キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	米 パン粉 でんぷん マカロニ	サラダ油 コーンクリーム ドレッシング	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 とり肉 大豆 たまご とうふ	牛乳 わかめ		たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	米 さとう	バター 油 香りごまドレッシング ごま油 ごま	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 のり とり肉 あぶらあげ	牛乳 チーズ わかめ		たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんじん にんじん だいこん はくさい ねぎ	米 さとう	ノンエッグマヨ サラダ油	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*	とり肉 まぐろ とり肉	脱脂粉乳 牛乳		にんにく しょうが パセリ バジル にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン 和風ドレッシング	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	のり ふた肉 とり肉 だいず まぐろ とり肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ		たまねぎ きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう	ごま サラダ油 フレンチドレッシング (たまご) サラダ油 ごま ねりごま	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 ささみ あぶらあげ みそ	牛乳		たまねぎ だいだい果汁 にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう	米 さとう でんぷん はちみつ	ノンエッグマヨ	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	牛乳 ハム ふた肉 とうふ みそ			たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく にんじん きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	米 小麦粉 さとう	サラダ油 はるさめ ちゅうかごま ドレッシング	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 たまご とり肉 ふた肉 たまご	牛乳 乳たんぱく 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 乳		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ にんじん こまつな	米 さとう	バター 油 でんぷん 小麦粉 さとう さとう 小麦粉 水あめ チョコ	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 → ◎3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 → ○2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 → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×