



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>	
3 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			549 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのごもくに	こめあぶら さとう でんぷん	ふたにく とうふ みそ	しょうが しいたけ にんじん ホールコーン はねぎ	
	こんさいとまめのわふうスープ		ひよこまめ	だいこん にんじん ねぶかねぎ キャベツ しいたけ パセリ	
	のりふりかけ	ごま さとう	のり		
4 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			654 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいのすのナッツあえ	こめあぶら さとう アーモンド でんぷん	だいす さわら		
	ごまあえ	ごま さとう		にんじん ほうれんそう はくさい	
	みそしる	さといも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
5 (水)	6年生 校外学習のため、お弁当の用意をお願いします。				
	げんまいいりまるがたパン	こむぎこ げんまい ショートニング さとう	だっしふんにゅう		607 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーフシチュー	バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	
	コーンサラダ	さとう こめあぶら		キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
6 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら こむぎこ パンこ	カラフトししゃも		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	ひじき だいす あぶらあげ	にんじん さやいんげん	
	ぐたくさんみそしる	こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
7 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			544 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのしおこうじやき		とりにく		
	やさいのアーモンドいために	こめあぶら アーモンド		たまねぎ にんじん キャベツ	
	はるさめスープ	はるさめ	かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	
11 (火)	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		564 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまかんしょコロッケ	こめあぶら さつまいも さとう だいすあぶら パンこ	とうにゅう		
	キャベツサラダ	さとう こめあぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	
	すましじる	でんぷん さとう	たら とうにゅう	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 2.1
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター こむぎこ こめあぶら	ふたにく だいす だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ グリンピース	
	れいとうりんご			りんご	
13 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			589 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	さとう ごまあぶら ごま	さば	にんにく しょうが にら	
	にびたし		あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん	
	さつまいものみそしる	さつまいも こんにゃく	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 2.3
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	こまつなぶたどん	しらたき こめあぶら さとう でんぷん	ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな	
	たまごスープ		とりにく たまご	パセリ	
	フルーツゼリー	さとう		パイナップル (かんづめ) みかん (かんづめ)	
17 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			587 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとさつまいものあけに	こめあぶら でんぷん さとう さつまいも	とりにく だいす	しょうが しいたけ にんじん タケノコ さやいんげん	
	もずくスープ		なると とうふ もずく	にんじん たまねぎ こまつな	
18 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			579 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう こんにゃく じゃがいも	とりにく なまあげ	タケノコ にんじん グリンピース	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま さとう	ツナ	キャベツ もやし	
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	はくさい こまつな	
ブルーンヨーグルト		ヨーグルト	ブルーン		

19日からは、裏面をご覧ください。



□すきらいしないでたべよう
□きせつのだべものについてしろ



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

こ ん だ て よ て い ひ よ う

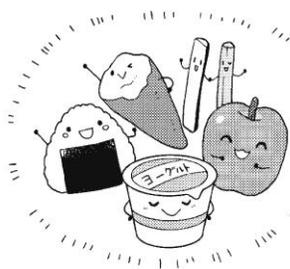
ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1献目 - (kcal) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ちゆかどん	こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび いか	しいたけ タケノコ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ えのきたけ ホールコーン ねぶかねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん さとう こめあぶら	しろいんげんまめ きなこ		
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 2.7
	バターライス	こめ むぎ バター		ホールコーン	
	チキンドリア	バター こむぎこ こめあぶら	とりにく だっしふんにゅう こなチーズ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんにく ほうれんそう	
	やさしいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい パセリ	
21 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			536 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのみぞれに	でんぷん さとう	さんま	だいこん	
	はるさとハムのいためもの	こめあぶら はるさと ごまあぶら	ハム	もやし キャベツ ホールコーン にら	
	みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん こまつな	
24 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			560 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう こめあぶら でんぷん	ぶたにく	もも(かんづめ) しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
	とうふとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら でんぷん	とうふ	たまねぎ ホールコーン えのきたけ チンゲンサイ	
25 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			539 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ こめあぶら	ちくわ あおのり		
	きりほしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	えのきたけ はねぎ	
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695 2.7
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	かみかみカレーライス	こめあぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ひよこめめ だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ れんこん にんじん	
	わかめサラダ	ごまあぶら こんにゃく ごま さとう	ちりめんじゃこ わかめ ハム	きゅうり ホールコーン	
	アソッドミルク	さとう	にゅうせいひん		
27 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			542 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマスタードやき	マヨネーズ	さけ		
	こまつなのひたし	さとう	あぶらあげ	こまつな はくさい にんじん	
	みそしる		とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	
28 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			573 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう でんぷん しょうぶつあぶら	たまご とりにく		
	キャベツとツナのいためもの	ごまあぶら さとう	ツナ	たまねぎ キャベツ ホールコーン	
31 (月)	コーンピラフ	こめ むぎ バター	ウインナー	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース	586 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいもとだいずのサラダ	☆さつまいも マヨネーズ	だいず ハム	きゅうり	
	やさしいスープ			たまねぎ ☆しめじ にんじん ☆はくさい ☆こまつな	
	おこめのムース	さとう こめこ	ぎゅうにゅう たまご		

※献立表は予定であり、天候などにより変更をする場合があります。ご了承ください。
 今月は、20回の予定です。

さつまいも、しめじ、はくさい
 こまつなは三島でつくられた野菜です！

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事では不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしいも、おにぎりなどです。



自分にぴったりの間食は？

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。

塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。

スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

いつも食べているみそを知ろう

みそは日本の食生活に欠かせない食品で、材料は大豆とこうじ、塩です。使うこうじの種類で、米みそ・麦みそ・豆みそにわけられます。地域や家庭によっても使われているみそは違います。給食のみそ汁と家庭のみそ汁の味をくらべてみると、いろいろな発見があるかもしれません。

