

きゅうしょくのはんせいをしよう

ていがくねん

中学年

高学年



- じぶんのしごとはきちんとできたか ○ちからをあわせてできたか
- たのしくなかくたべることができたか ○なんでもたべようになったか
- 責任をもって自分のしごとができたか ○友だちと協力できたか
- 好き嫌いしないで時間内に食べることができたか
- 嫌いなものでもすすんで時間内にたべることができたか
- 楽しい社交の場にするのができたか ○自主的に仕事をし、協力できたか



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
1月	ワンローフパン いちごジャム グラタンふうになのはなサラダ ぎゅうにゅう	ワンローフパン いちごジャム あぶら さとう マカロニ バター こむぎこ	ハム ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	なのはな コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.5 g
2火	ちらしずし あつやきたまご あおなのいためもの はんぺんのすましじる ぎゅうにゅう	ひな祭り献立 こめ さとう あぶら さくらでんぶ	とりにく ぎゅうにゅう たまご はんぺん わかめ	ごぼう にんじん しいたけ れんこん えだまめ こまつな キャベツ コーン にんにく たまねぎ えのき ねぎ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.7 g
3水	こくとうコッペパン サーモンフライ ツナポテトサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	こくとうコッペパン あぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ ツナ とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ パセリ	エネルギー 714 kcal たんぱく質 29 g 脂質 30 g 食塩相当量 3.0 g
4木	わかめごはん にくうどん そくせきづけ みかんタルト ぎゅうにゅう	御原小リクエスト献立 こめ うどん さとう しごま みかん タルト	わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり はりはりづけ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.7 g
5金	しろごはん はっぼうさい ナムル ぎゅうにゅう	こめ あぶら ゴマあぶら でんぶ さとう すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g
8月	チキンカレーライス(むぎごはん) からあげ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	立石小リクエスト献立 こめ むぎ じゃがいも あぶら	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん おうとう	エネルギー 702 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.8 g
9火	せきはん とんかつ ほうれんそうとさけのサラダ わかめじる ぎゅうにゅう	卒業祝い献立 こめ もちごめ あぶら パンこ でんぶ	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく さけ わかめ とうふ かまぼこ	ほうれんそう だいこん レモンじる たまねぎ えのき	エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.8 g
10水	しょくパン ココアクリーム ハンバーグのケチャップソース ジャーマンポテト コンソメスープ ぎゅうにゅう	しょくパン ココアクリーム あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ ほうれんそう	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.0 g
11木	しろごはん さばのトウバンジャンやき こまつなとエリンギのいためもの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう さば たまご かまぼこ とうふ	しょうが にんにく こまつな キャベツ エリンギ しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.6 g
12金	しろごはん やさしいラーメン ドレッシングサラダ ワッフル ぎゅうにゅう	味坂小リクエスト献立 こめ ラーメン しごま あぶら ゴマあぶら バター さとう ワッフル	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ ねぎ きゅうり	エネルギー 695 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
15月	メロンパン わふうスパゲッティ ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	メロンパン スパゲッティ しごま オリーブオイル マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん にんにく ごぼう もやし ほうれんそう	エネルギー 829 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.1 g
16火	しろごはん きびなごフライ うらかみぞぼろ じゃがいものみそじる ぎゅうにゅう	食育の日 長崎県郷土料理 こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく てんぷら あつあげ あわせみそ	ごぼう こんにやく にんじん もやし たまねぎ ねぎ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g
17水	ミルクねじりパン ミートボールのトマトソースに かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら しろごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ ハム かいそうサラダ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト にんにく キャベツ きゅうり	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.5 g
18木	ハヤシライス(むぎごはん) フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく みかん パイン おうとう	エネルギー 702 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
22月	かしわごはん やさしいごまみそいため ふのすましじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら しごま さとう ふ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく こめみそ かまぼこ わかめ とうふ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんにく ねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.2 g
23火	しろごはん にくじゃが だいこんとハムのサラダ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ だいこん みずな レモンじる	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.1 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。  
 ※地場産物(小郡市三井郡でとれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。  
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。3月は、16日(火)に長崎県の郷土料理「浦上そばろ」を実施します。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは?

**A.** 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものも少なければ、こうした食材や料理を楽しむ、食の幅を広げることができます。

成長期に大切なカルシウム!

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。

