

しょくごのきゅうようをとろう

指導事項 1. 休養の大切さ 2. 食後の大切さ

- ていがかねん ○たべたあとやすむことをする ○たべたあととはじぶんのせきですごす
 中学年 ○食事の後、休むことの必要性が分かる ○食べた後は自分の席でずかす
 高学年 ○食後の休養の大切さを理解する ○静かに放送を聞きながら過ごす



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もとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1 (水)	ねじりパン ジャーマンポテトカレー アサリのクリームスープ ポンカン ギゆうにゆう	パン じゃがいも オリーブあぶら なたねあぶら	ぎゆうにゆう ベーコン あさり とりにく しろいんげん とうにゆう チーズ なまクリーム	たまねぎ にんにく にんじん ぶなしめじ コーン ポンカン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.5 g
2 (木)	しろごはん そぼろごはんのぐ ちゃんこじる ぎゆうにゆう	こめ さとう なたねあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく たまご ミートボール とうふ あぶらあげ	たまねぎ えだまめ しょうが ごぼう にんじん はくさい しいたけ しらたき ねぎ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
3 (金)	むぎごはん いわしのかばやきふう こまつなのおひたし ぐだくさんみそする ふくまめ ギゆうにゆう	こめ むぎ だいずあぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゆうにゆう いわし あぶらあげ かつおぶし あつあげ みそ だいず	こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ ねぎ	エネルギー 672 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g
6 (月)	キャロットパン タンタンメンフォー とうふサラダ りんご ぎゆうにゆう	キャロットパン ビーフン なたねあぶら ねりごま さとう ごま ゴまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく あかだしみそ とうふ とりささみ	しょうが もやし にんじん ちんげんさい ねぎ キャベツ きゅうり りんご	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.3 g
7 (火)	ぎゆうじゃこライス あつやきたまご こんぶまめ しらたまじる ぎゆうにゆう	こめ なたねあぶら さとう しらたまもち	ぎゆうにく しらすぼし ギゆうにゆう たまご だいず やさいこんぶ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g
8 (水)	コッペパン グラタンふう ブロッコリーのサラダ ぎゆうにゆう	パン マカロニ さつまいも はくりきこ なたねあぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン とうにゆう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g
9 (木)	しろごはん さわらのみぞれに ほうれんそうともやしのごまあえ じゃがいものみそする ギゆうにゆう	こめ さとう でんぶん しろごま じゃがいも	ぎゆうにゆう さわら あつあげ わかめ みそ	だいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.4 g
10 (金)	むぎごはん カレーライス ブルーベリーヨーグルトあえ ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら はくりきこ パター	ぎゆうにく チーズ とうにゆう ギゆうにゆう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご みかん パイン おとう	エネルギー 688 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
13 (月)	むぎごはん にくじゃが かぼすあえ ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも さとう なたねあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく しらすぼし	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん キャベツ だいこん かぼす	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
14 (火)	しろごはん ししゃもいそのかフライ だいこんのそくせきづけ かきたまじる ギゆうにゆう	こめ だいずあぶら しろごま さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ししゃも たまご かまぼこ とうふ	だいこん キャベツ にんじん はりはりづけ しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
15 (水)	ミルクコッペパン チキンピーンズ きのこやさいのソテー いよかん ぎゆうにゆう	ミルクパン じゃがいも なたねあぶら	ぎゆうにゆう だいず とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし えのきたけ ぶなしめじ いよかん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g
16 (木)	むぎごはん おでん ひじきサラダ なつとう ぎゆうにゆう	こめ むぎ さとも さとう マヨネーズ	ぎゆうにゆう とりにく てんぶら がんも うずらたまご やさいこんぶ めひじき まぐろ だいず	だいこん にんじん こんにやく キャベツ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 28 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.6 g
17 (金)	【食育の日】 むぎごはん しろみぎかなのこうみやき じゃがいものマヨしょうゆいため かしわじる【大分県郷土料理】 ぎゆうにゆう	こめ むぎ ゴまあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゆうにゆう ホキ とりにく あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
20 (月)	せわりパン ドライカレー コンソメスープ ポンカン ぎゆうにゆう	パン なたねあぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく セロリー ぶなしめじ パセリ ポンカン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g
21 (火)	むぎごはん こうやどうふのたまごとじ だんごじる ひじきのりつくだに ぎゆうにゆう	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゆうにゆう こうやどうふ とりにく たまご すいとん ぶたにく みそ のり ひじき	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ ごぼう ねぎ はくさい だいこん しょうが	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g
22 (水)	ワンローフパン りんごジャム サーモンフライ ドレッシングサラダ こんさいミネストローネ ギゆうにゆう	パン りんごジャム だいずあぶら なたねあぶら さとう ゴまあぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう サーモン とりささみ ベーコン	キャベツ きゅうり コーン レモンじる ごぼう だいこん れんこん にんじん パセリ たまねぎ トマト	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.8 g
24 (金)	【朝ごはんおすすめ献立】 むぎごはん さばのにつけ きんぴらごぼう はくさいのみそする ぎゆうにゆう	こめ むぎ さとう しろごま ゴまあぶら	ぎゆうにゆう さば あつあげ みそ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん いんげん はくさい たまねぎ ねぎ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
27 (月)	むぎごはん だいこんとぎゆうにくのピリからに はるさめスープ りんごゼリー ギゆうにゆう	こめ むぎ なたねあぶら さとう ゴまあぶら しろごま はるさめ	ぎゆうにゆう ギゆうにく とうふ つくね	ねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん こんにやく えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ りんご	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g
28 (火)	わかめごはん チャンポン ぎすけに ぎゆうにゆう	こめ チャンポンめん なたねあぶら ごま さとう	わかめ ギゆうにゆう ぶたにく いか かまぼこ だいず いらこ	にんにく はくさい もやし にんじん たまねぎ ねぎ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.5 g

※入荷の都合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。
 ※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。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
 2月の給食では、17(金)に大分県の郷土料理「かしわ汁」を実施します。