

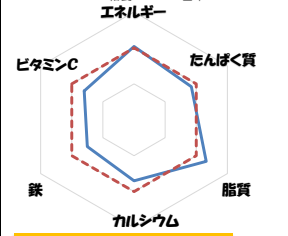


日曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	有・無		
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			北 部	西 山	井 芹
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂				
1	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ(玉ねぎソース) 金平ごぼう じゃがいもみそ汁		牛乳			米・麦	751	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
2	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 厚焼き卵 サラダ玉ねぎの和え物		牛乳		人参・ねぎ	米 玉ねぎ・たけのこ・生姜・しいたけ	806	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
7	ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 甘夏サラダ 抹茶ピーズ		牛乳	人参	玉ねぎ・しめじ・生姜 キャベツ・きゅうり・甘夏みかん	マカロニ・じゃが芋・砂糖 砂糖 砂糖・てんぷん	783	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
8	麦ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け ごまあえ 白玉汁		牛乳	人参	玉ねぎ	米・麦 てんぷん・砂糖 砂糖 ごま油	748	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
9	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 大豆の磯煮 みそけんちん汁		牛乳		梅干し	米	757	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
10	丸パン 牛乳 あじフライ 海藻サラダ キャベツのクリームスープ		牛乳			パン パン粉 砂糖 ごま油	744	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
13	ピレパ 牛乳 わかめと卵のスープ		牛乳	ねぎ・人参・にら	しいたけ・生姜・にんにく・もやし	米・麦・砂糖 ごま油・ごま油	756	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
14	揚げパン 牛乳 肉団子スープ カミカミナッツサラダ		牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・生姜・きくらげ キャベツ・きゅうり	パン・砂糖 春雨 砂糖 油・カシューナッツ	758	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
15	赤米ごはん 牛乳 塩そば 切干大根の含め煮 玉ねぎのみそ汁		牛乳			米 赤米	731	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
17	セルブドッグ 牛乳 人参のツナマヨサラダ 野菜のスープ煮 みかん果汁		牛乳	人参・チンゲン菜 人参・小松菜	玉ねぎ・しめじ・コーン キャベツ・玉ねぎ	パン・砂糖 砂糖 油	734	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
21	コッペパン 牛乳 和風スパゲティ キャベツとチキンのサラダ いりこアーモンド		牛乳	人参・チンゲン菜・人参	玉ねぎ・しめじ・コーン キャベツ・きゅうり	パン スパゲティ 砂糖 油・アーモンド	776	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
22	麦ごはん 牛乳 レバーとポテトのナッツからめ きゅうりとわかめの酢の物 おからのみそ汁		牛乳	人参	きゅうり	米・麦 てんぷん・じゃが芋・砂糖 春雨・砂糖 油・ごま油	813	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
23	ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ		牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんご・ビュレ	米・じゃが芋 砂糖 油	761	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
24	丸パン(カット) 牛乳 きびなごごまフライ(3尾) ポトトサラダ ミネストローネ		牛乳			パン パン粉 ごま油 砂糖 油	698	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
27	かんぴょう入り混ぜごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ タイビーゼン		牛乳	人参	玉ねぎ・生姜・かんぴょう・しいたけ れんこん たまねぎ しいたけ 玉ねぎ・キャベツ	米・麦・砂糖 パン粉・てんぷん 春雨 油・ごま油	814	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
28	コッペパン 牛乳 焼きそば トマトとじゃこのサラダ ヨーグルト		牛乳	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜 きゅうり・玉ねぎ	パン スパゲティ 砂糖 油	725	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
29	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ナムル 一食味付けのり		牛乳	人参・ねぎ にら	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく・しいたけ もやし・きくらげ	米・麦 てんぷん・砂糖 ごま油	778	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
30	ごはん 牛乳 いわしのねぎソース ひじき煮 春雨汁		牛乳	ねぎ	生姜 しいたけ	米 てんぷん・砂糖 砂糖 春雨	745	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
31	コッペパン(カット) 牛乳 チリコンナン グリーンアスパラのサラダ 卵スープ		牛乳	人参・ピーマン・トマト アスパラガス・赤ピーマン 小松菜・人参	玉ねぎ・にんにく キャベツ・コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 砂糖 油 油	717	① ② ③	① ② ③	① ② ③	

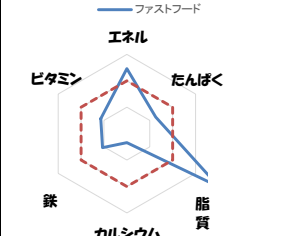
私たちが健康な生活を送るためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。特に中学生の時期は、成長期となるため、様々な栄養素をバランスよくとる必要があります。食事をとる際には、主食・主菜・副菜をそろえることを意識して、栄養バランスをととのえましょう。

給食とファストフードの栄養価を比べてみよう!

【献立】
ごはん 牛乳
魚のかば焼き
ごま酢あえ 豚汁



**ハンバーガー
フライドポテト
炭酸飲料**



2つのグラフには
どんな違いがあるかな?

2つのグラフは、給食とファストフードを一食、食べた時の栄養価を表したものです。ファストフードはエネルギーと脂質が多く、ビタミン・ミネラルが少ないことがわかります。一方給食は、ごはん、魚、あえ物、汁物、牛乳と「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった献立のため、バランスのよいグラフになっています。ファストフードを利用する際は、副菜となるサラダを加えたり、飲み物(汁物)は、牛乳や野菜スープにするなどして、栄養バランスを意図することを心がけましょう。

【ファストフード】といわれるハンバーガーやフライドポテトなどはかり食べている人はいませんか? これらの食べすぎには注意が必要です。給食と比べたグラフを参考に、自分自身

★5月の市産品活用予定★
ピーマン すいか
ねぎ きゅうり
小松菜 チンゲン菜

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
※ 食物アレルギー等で対応の必要場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のα数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。