

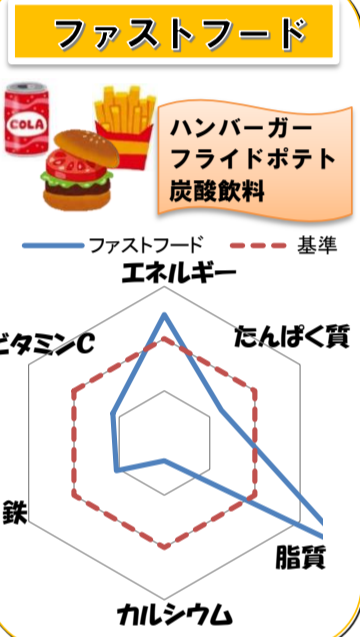
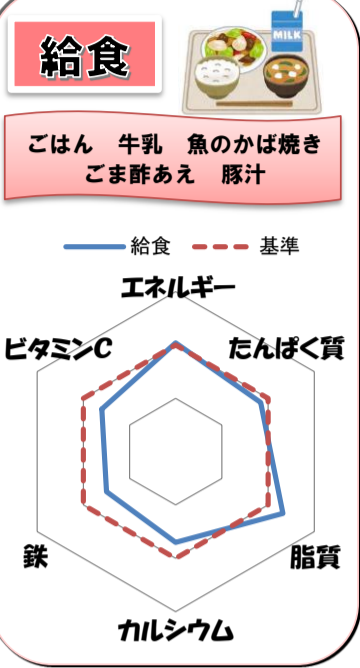


☆今月のテーマ☆
バランスを考えて食べよう

私たちが健康に生活していくためには、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、大切な成長期となるため、必要な栄養素をバランスよくとる必要があります。食事をする際には、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。

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)	実施 清水中 武蔵中	
		(赤) おもに体をつくるものになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	(黄) おもにエネルギーのものになる					
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	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月	セルフフィッシュバーガー 牛乳	ホキ				パン・パン粉 小麦粉	774	①②③	
	人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油		
	ミネストローネ	ベーコン・大豆・いんげん豆	粉チーズ	人参・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく	じゃが芋	油		33.4
2火	麦ごはん 牛乳	味めぐり「八十八夜」				米・麦	723	①②③	
	じゃがいものうま煮	鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・しいたけ	こんにやく・じゃが芋・砂糖	油		
	ゆかりあえ			ゆかり	もやし・きゅうり	砂糖			31.2
	お茶ふりかけ	糸かつお	しらす干し				油・ごま		
8月	玄米パン 牛乳					パン	750	①②③	
	じゃがいものカレー煮	豚肉・ベーコン		人参	玉ねぎ・生姜	マカロニ・じゃが芋・砂糖	油		
	ツナサラダ	ツナ	海藻めん		キャベツ・きゅうり	砂糖	油		33.7
	いりこアーモンド		いりこ			砂糖	油・アーモンド		
9火	ピースそぼろ丼 牛乳	鶏肉・大豆		人参	ごぼう・グリーンピース・生姜	米・麦・砂糖	油	739	①②③
	ひじきあえ		ひじき		もやし・キャベツ・コーン	砂糖	ごま・油	30.9	
	豚汁	焼豆腐・豚肉・みそ	いりこ・いりこだし	人参・ねぎ	大根・生姜	じゃが芋・こんにやく	油		
10水	コッペパン 牛乳					パン	765	①②③	
	チリコンカン	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油		
	ごまマヨサラダ	チキンフレーク		小松菜	キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ		36.7
	コーンと卵のスープ	卵・ベーコン		人参・ねぎ	玉ねぎ・コーン	じゃが芋・でんぷん	油		
11木	麦ごはん 牛乳					米・麦	745	①②③	
	魚の南蛮漬け	ホキ		ピーマン・パプリカ	玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油		
	切干大根の含め煮	魚すり身あげ・油揚げ・糸かつお		人参	切干大根・えだ豆	砂糖	油		33.3
	けんちん汁	鶏肉・豆腐	いりこだし	人参・ねぎ	ごぼう・生姜	こんにやく・じゃが芋	油		
12金	ピピンバ(肉炒め) 牛乳	豚肉		ねぎ	切干大根・しいたけ・玉ねぎ・生姜・にんにく	米・麦・砂糖	油	753	①②③
	ピピンバ(ナムル)			人参・にら	もやし	砂糖	ごま油・ごま		
	わかめとたまごのスープ	卵・豆腐・かまぼこ	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	31.5	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
15月	ミルクパン 牛乳					パン	783	①②③	
	あじフライ	あじ				パン粉	油		
	ビーンズサラダ	ハム・大豆			もやし・きゅうり・コーン	砂糖	油		32.9
	肉団子スープ	ミートボール		人参・小松菜・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・生姜	春雨	油		
16火	麦ごはん 牛乳	てっつんデー				米・麦	771	①②③	
	レバーとポテトの揚げがらめ	鶏レバー				でんぷん・じゃが芋・砂糖	油		
	アイアンサラダ	ツナ	ひじき	小松菜・人参	切干大根	砂糖	ごま油		28.8
	おからのみそ汁	厚揚げ・おから・みそ	わかめ・いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ				
17水	セルフバーガー 牛乳	ハンバーグ		トマト		パン・砂糖	806	①②③	
	コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	油		
	野菜スープ	ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ	じゃが芋	油		31.0
	(みかん果汁)				みかんジュース				
19金	チキンカレー 牛乳	鶏肉	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・麦・じゃが芋	油	771	①②③
	海藻サラダ		わかめ・海藻		キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・油		
	すいか				すいか			26.4	
24水	ミルクパン(減量) 牛乳					パン	782	①②③	
	和風スパゲティ	豚肉・魚すり身あげ	ひじき	チンゲン菜・人参	玉ねぎ・しめじ・コーン	スパゲッティ	油		
	トマトとじゃこのサラダ		しらす干し	トマト	キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油		32.2
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃが芋・米粉	油		
25木	赤米ごはん 牛乳					米 赤米	744	①②③	
	さばの生姜煮	さば			生姜	砂糖			
	ピーマンの昆布あえ		昆布の佃煮	ピーマン	もやし		ごま		31.5
	かきたま汁	卵・かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・でんぷん			
26金	麦ごはん 牛乳	ひごまるデー「きゅうり」				米・麦	768	①②③	
	いわしのかば焼き	いわし			生姜	でんぷん・砂糖	油		
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま		28.9
	たまねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋			
29月	黒糖パン 牛乳					パン	789	①②③	
	トマトオムレツ	卵		トマト					
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油		35.3
	クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油		
30火	麦ごはん 牛乳					米・麦	799	①②③	
	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ・豚肉・大豆	いりこ	人参	玉ねぎ・生姜	砂糖・でんぷん	油		
	サラたまのあえ物	チキンフレーク			玉ねぎ・きゅうり	砂糖	ごま		30.3
	白玉汁	かまぼこ・油揚げ・かつおだし	昆布だし	人参・小松菜	大根	白玉もち			
31水	パイパン 牛乳	カルたんデー				パン	793	①②③	
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉	油		
	チーズとナッツのサラダ		しらす干し・チーズ	小松菜	キャベツ	砂糖	油・カシューナッツ		30.2
	春雨スープ	豚肉		人参・ねぎ	もやし・玉ねぎ	春雨	油		

給食と
ファストフードの
栄養価を比べてみよう!



2つのグラフには
どんな違いがあるかな?

ファストフードの方は、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。給食の方は、“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、栄養バランスを意識することを心がけましょう。

ファストフードば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、自分自身の食生活をもう一度見直してみましょう!

★5月の市産品活用予定★
ピーマン すいか きゅうり
レイシ キャベツ 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が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。