

☆今月のテーマ☆
バランスを考えて食べよう



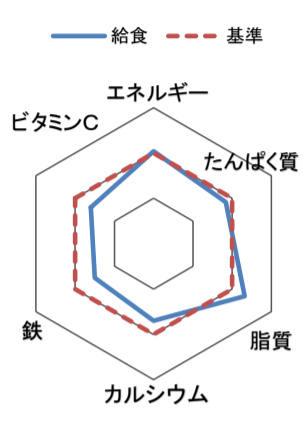
今月は体育大会があります。練習の成果を発揮するためには、まずは健康管理が大切です。健康に過ごすために、栄養バランスのととのった食事をとることを心がけましょう。特に中学生の時期は、成長期となるため、様々な栄養素をバランスよくとることが必要です。主食・主菜・副菜をそろえることを意識して、栄養バランスをととのえましょう。

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学生生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施		
		(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とになる			清水	武蔵	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				
1 水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		808	① ② ③	① ② ③	
	じゃがいものカレー煮	豚肉・ベーコン		人参	玉ねぎ・しめじ・生姜	マカロニ・じゃが芋・砂糖	油	30.7	① ② ③	① ② ③	
	甘夏サラダ				キャベツ・きゅうり・甘夏みかん	砂糖	油				
	抹茶ピーズ	大豆				砂糖・でんぷん					
2 木	ピースそばろ丼 牛乳	鶏肉・大豆	牛乳		ごぼう・グリーンピース・生姜	米・砂糖	油	734	① ② ③	① ② ③	
	ごま酢あえ			人参	キャベツ・もやし	砂糖	ごま・ごま油	31.9	① ② ③	① ② ③	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	大根・生姜	じゃが芋・こんにゃく	油				
7 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		751	① ② ③	① ② ③	
	ハンバーグ和風玉ねぎソース	ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖	油	26.7	① ② ③	① ② ③	
	金平ごぼう	豚肉		人参	ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま・油				
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ・いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋					
8 水	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン		796	① ② ③	① ② ③	
	小いわしフライ		牛乳	こいわし		パン粉	油	34.4	① ② ③	① ② ③	
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ				
	ミネストローネ	豚肉・大豆	粉チーズ	人参・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく		油				
9 木	ピピンバ(肉炒め) 牛乳	豚肉・みそ	牛乳	ねぎ	しいたけ・生姜・にんにく	米・砂糖	ごま油・油	765	① ② ③	① ② ③	
	ピピンバ(ナムル)		牛乳	人参・にら	もやし	砂糖	ごま油・ごま	31.2	① ② ③	① ② ③	
	わかめと卵のスープ	ベーコン・卵・豆腐	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	でんぷん	ごま油				
10 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		775	① ② ③	① ② ③	
	いわしのねぎソース	いわし	牛乳	ねぎ	生姜・にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油	31.8	① ② ③	① ② ③	
	サラダ玉ねぎの和え物	ツナ			玉ねぎ・きゅうり	砂糖					
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・いりこだし	人参	大根	じゃが芋					
13 月	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン		756	① ② ③	① ② ③	
	あじフライ	あじ	牛乳			パン粉	油	32.7	① ② ③	① ② ③	
	キャベツとチキンのサラダ	チキンフレーク	海藻めん		キャベツ・きゅうり	砂糖	油				
	卵スープ	卵		小松菜・人参	玉ねぎ	じゃが芋・でんぷん	油				
14 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		730	① ② ③	① ② ③	
	魚の南蛮漬	ホキ	牛乳	人参	玉ねぎ	小麦粉 だんぷん・砂糖	油	30.3	① ② ③	① ② ③	
	ピーマンの昆布あえ		牛乳	昆布の佃煮	ピーマン	もやし	ごま				
	白玉汁	かまぼこ・油揚げ・かつおだし	昆布だし	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	白玉もち					
15 水	セルフドッグ 牛乳	フランクフルト	牛乳	トマト		パン・砂糖		723	① ② ③	① ② ③	
	人参のツナマヨサラダ	ツナ	牛乳	人参・きゅうり		砂糖	ノンエッグマヨネーズ	28.7	① ② ③	① ② ③	
	野菜のスープ煮	鶏肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋	油				
	みかん果汁				みかんジュース						
16 木	振替休日										
17 金	ポークカレー 牛乳	豚肉・レバー	牛乳	チーズ	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	773	① ② ③	① ② ③
	グリーンサラダ		牛乳			キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油	24.1	① ② ③	① ② ③
	すいか					すいか					
18 土	体育大会準備(弁当)										
19 日	体育大会										
20 月	振替休日										
21 火	体育大会予備日のため、給食なし(弁当)										
22 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン		748	① ② ③	① ② ③	
	焼きそば	豚肉・かまぼこ	牛乳	いりこ	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	スパゲッティ	油	31.0	① ② ③	① ② ③
	トマトとじゃこのサラダ			しらす干し	トマト	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油			
	ヨーグルト			ヨーグルト							
23 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		756	① ② ③	① ② ③	
	いわしの梅煮	いわし	牛乳			梅干し		33.3	① ② ③	① ② ③	
	大豆の磯煮	鶏肉・油揚げ・大豆・ちぎり揚げ		ひじき	人参	こんにゃく・砂糖	油				
	みそけんちん汁	豆腐・みそ		昆布だし	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜・しいたけ	じゃが芋				油
24 金	かんぴょう入り混ぜごはん 牛乳	鶏肉・油揚げ	牛乳	人参	ごぼう・生姜・かんぴょう・しいたけ	米・麦・砂糖	油	787	① ② ③	① ② ③	
	れんこんのはさみ揚げ	鶏肉	牛乳		れんこん たまねぎ しいたけ	パン粉 だんぷん	油	32.8	① ② ③	① ② ③	
	タイピーエン	豚肉・かまぼこ・うすら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・キャベツ	春雨	油・ごま油				
27 月	揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン・砂糖	油	756	① ② ③	① ② ③	
	肉団子スープ	ミートボール	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・生姜	春雨	油	27.4	① ② ③	① ② ③	
	カミカミナッツサラダ			しらす干し	キャベツ・きゅうり	砂糖	油・カシューナッツ				
28 火	赤米ごはん 牛乳		牛乳			米 赤米		730	① ② ③	① ② ③	
	さばの塩焼き	さば	牛乳					34.1	① ② ③	① ② ③	
	切干大根の含め煮	竹輪・油揚げ		人参	切干大根・えだ豆	砂糖	油				
	玉ねぎのみそ汁	厚揚げ・みそ	いりこだし	チンゲン菜	玉ねぎ・大根						
29 水	パインパン 牛乳		牛乳			パン		769	① ② ③	① ② ③	
	和風スパゲッティ	豚肉・魚すり身あげ	牛乳	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	36.5	① ② ③	① ② ③
	グリーンアスパラのサラダ	チキンフレーク			アスパラガス	キャベツ・コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油			
	いりこアーモンド			いりこ			砂糖	油・アーモンド			
30 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		749	① ② ③	① ② ③	
	レバーとポテトのナッツがらめ	鶏レバー	牛乳		ピーマン	でんぷん・じゃが芋・砂糖	油・カシューナッツ	24.3	① ② ③	① ② ③	
	きゅうりとわかめの酢の物			わかめ	人参	もやし・きゅうり	砂糖				ごま
	春雨汁	かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	春雨					
31 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		772	① ② ③	① ② ③	
	家常豆腐	豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく・しいたけ	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	32.7	① ② ③	① ② ③	
	中華和え			にら	もやし	砂糖	ごま・ごま油				

給食とファストフードの栄養価を比べてみよう!

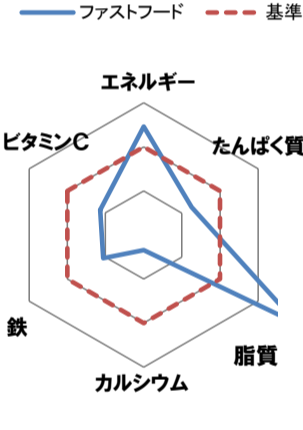
給食

ごはん 牛乳
魚のかば焼き
ごま酢あえ
豚汁



ファストフード

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つのグラフは一食あたりの栄養価を表しています。
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。
給食は、「主食・主菜・副菜・汁物」がそろっていて、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、栄養バランスをととのえることを意識しましょう。

5月の市産品活用予定

ピーマン すいか
小松菜 チンゲン菜
ねぎ きゅうり

※ 都合により、献立が変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。