

 こんだて名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 15日~19日 地産地消ウィーク ※都合により献立・食材を変更する場合があります。		材料名と体のはたらき						 れんらく ひとくちメモ	熱量	
		きいろのなかま 熱や力のもとになる		あかのなかま 血や肉、骨を作る		みどりのなかま			補助	
		5群 穀類・いも類 砂糖類	6群 油脂類・種実類 脂肪の多い 食品	1群 魚・肉・卵 大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海草・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物 こんにやく等		小学校	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維		中学校	
10	あさひ小なし	ごはん・ごぼう汁・もやしのバンサンスー えびカツ・パックソース・河内晩柑 ※果物の皮は、容器に入れてください。	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	とりにく なまあげ たまご えび たら	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう ほししいたけ ねぎ・もやし きゅうり しょうが たまねぎ かわちばんかん	ごぼうを食べているのは、世界で日本人だけ。食物せんいが多く、大腸ガンを予防し、とりすぎたコレステロールを外に出してくれます。	759
11	木	ごはん・いら玉みそ汁・ビーンズサラダ タンドリーチキン・ぶどうゼリー	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	たまご とうふ みそ だいず とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん いら トマト	えのきだけ ただちやまめ キャベツ きゅうり にんにく ぶどう	タンドリーチキンの料理名は、インドでタンドールという釜で鶏肉を焼いたことからつきました。給食では、鶏肉をヨーグルト・カレー粉・にんにく・トマト・チャップ・中濃ソース・天然塩・こしょうで味付けしています。	610 741
12	金	ごはん・肉包みワンタンスープ 小松菜とウインナーのコーンソテー 鶴岡産鮭の塩竜田揚げ・ヨーグルト	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず みそ ウインナー さけ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いら ごまつな	ほししいたけ たまねぎ しょうが もやし・ねぎ どうもろこし キャベツ	鮭の身の赤い色素は「アスタキサンチン」といい、血管の病気を防ぐ働きがあります。また、鮭のたんぱく質は、他の魚肉よりも消化・吸収が良いのが特徴です。	649 790
15	月	ごはん・チンゲン菜のみそ汁 三色そばろ丼の具 豆腐と野菜のナゲット(小2・中3個)	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	なまあげ みそ ぶたにく たまご だいず とうにゅう とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ どうもろこし	豚肉に多いビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時や疲れている時、ストレスを感じている時に働きます。	647 818
16	火	ごはん・チキンカレー 県産フルーツ入りヨーグルト和え 星型オムレツ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら カレールー	とりにく たまご	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご・もも ラフランス みかん パイナップル	鶏肉はたんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉に比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっています。勉強で疲れた目を、ビタミンAで守りましょう。	682 835
17	水	コッパパン・卵とほうれん草のスープ ツナサラダ・ハムのチーズサンドフライ	パン さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	たまご とうふ まぐろ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ほうれん草には貧血に効果のある鉄分や、皮膚の粘膜を強くしてくれるビタミンAが豊富です。鉄分には動物性たんぱく質、ビタミンAには油を組み合わせると吸収がよくなります。	654 778
18	木	【お花見献立】 カリカリ梅ごはん・すまし汁 ポテトサラダ・鶏肉の香味焼き さくらゼリー	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とうふ なると ハム とりにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たけのこ うめ・ねぎ きゅうり どうもろこし さくらんぼ レモン にんにく しょうが	きゅうりは、90%以上が水分で、カリウムやカルシウムを含んでいて、むくみの解消に効果的です。この他に、カロテンやビタミンCも含まれています。	624 771
19	金	ごはん・生揚げとわかめのみそ汁 野菜のアーモンド和え カミカミタコメンチカツ・ふりかけ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま アーモンド	なまあげ みそ たら・たこ いわしがし かつおがし だいず	牛乳 わかめ アオサ	にんじん ほうれんそう	えのきだけ ねぎ キャベツ もやし しょうが	キャベツには、天然の胃腸薬といわれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは別名「キヤベジン」といわれています。この他に、ビタミンCも多く含まれます。	611 745
22	月	【入学・進級おめでとう献立】 菜めし・ふかひれスープ・キムチサラダ ハンバーグ・いちごの米粉クレープ	ごはん さとう でんぷん こめ じゃがいも	あぶら ごま	たまご ふかひれ とりにく ぶたにく だいず とうにゅう	牛乳	にんじん ひろしまな きょうな だいこんば トマト ごまつな	たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ・しょうが にんにく もやし・きゅうり キャベツ・いちご	カルシウムの99%は骨や歯に、残りの1%は血液に含まれています。牛乳や乳製品のほかに、小魚・豆腐・緑黄色野菜にも多く含まれています。	638 790
23	火	ごはん・小松菜と庄内麩のみそ汁 揚げじゃがとひじきの炒め煮 鶴岡産わらさの揚げ煮	ごはん さとう でんぷん じゃがいも しょうないふ	あぶら ごま	とうふ みそ とりにく わらさ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが こんにやく	ひじきにはカルシウム、マグネシウム、鉄などが含まれています。また、食物せんいも豊富で、便秘を解消し、肥満や生活習慣病を予防する効果があります。	681 850
24	水	あさひ小なし コッパパン・クリームシチュー・海藻サラダ ウインナーロールエッグ・いちごジャム	パン さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま ラード	とりにく ウインナー たまご	牛乳 チーズ わかめ きわかめ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり いちご	わかめなどの海藻類には、食物せんいやビタミン・ミネラルが多く含まれていて、余分な塩分やコレステロールを体外に出してくれる働きがあります。	829
25	木	ごはん・とん汁・ミモザサラダ さば昆布しょうゆ干し焼き	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ なまあげ たまご さば	牛乳	にんじん ごまつな トマト	だいこん ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり ねぎ	さばのあぶらは、血をサラサラにしたり、脳の働きをよくして、疲れた目にも効果があります。また、体の成長に大切なビタミンB2やビタミンDが多く含まれています。	632 778
26	金	ごはん・肉じゃが・ ちりめん小松菜のサラダ 揚げシューマイ(低1・他2個)・河内晩柑 ※果物の皮は、容器に入れてください。	ごはん さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とりにく だいず	牛乳 ちりめん	にんじん さいいんげん ごまつな	こんにやく たまねぎ しょうが にんにく キャベツ かわちばんかん	河内晩柑の発祥地は熊本市河内町で、文旦というみかんの仲間から偶然生まれた品種です。みずみずしさ、さわやかな香りが特長です。	631 748
30	火	ごはん・米粉めん入り中華スープ 野菜のごま和え・白身魚レモンフライ のり佃煮	ごはん さとう でんぷん こむぎこ こめこめん	あぶら ごま	ぶたにく ホキ	牛乳 のり	にんじん いら ほうれんそう	ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし レモン	ごまは、仏教とともに奈良時代に日本へ伝わりました。ビタミンB1・カルシウム・鉄分・食物せんいがたくさん含まれています。	622 762