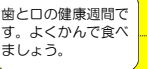
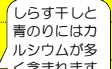
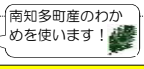
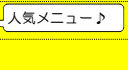
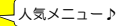
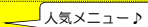
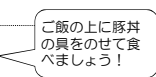
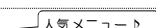


日 曜		献 立 名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中
3	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		661
		★ハンバーグのおろしかけ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	さとう パンこ		
		ひじきのいために  南知多町産のひじきを使います！	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
		ゆばとうふのすましじる	とりにく とうふ かまぼこ ゆば		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ えのきたけ			
4	火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		674
		ハヤシライス 	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	こむぎこ さとう じゃがいも	バター	
		★だいきずナゲット	とりにく だいきず		にんじん			あぶら	
		ごぼうとえだまめのサラダ 	ツナ			ごぼう えだまめ キャベツ コーン		マヨネーズ	
5	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		589
		★あいちのやさいぎょうざ (小2こ・中3こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん さとう	こむぎこ でんぶん		
		きりぼしだいこんのごますいため 	ハム			キャベツ コーン きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま	
		ピリからスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさいキムチ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	でんぶん	ごまあぶら	
6	木	ごはん 牛乳 		ぎゅうにゅう			ごはん		593
		たとことポテのからあげ	たこ				でんぶん じゃがいも	あぶら	
		ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		
		とうにゅういりしろみそじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ			
7	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		647
		とりにくのでりやき 	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		
		こまつなとうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな	もやし	さとう		
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
		★はとくちのけんこうゼリー		ヨーグルト		りんご	さとう		
10	月	ごはん 牛乳 		ぎゅうにゅう			ごはん		604
		さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ	
		しらすとやさいのあおのりあえ 		あおのり しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
11	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		655
		★コロケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
		キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
		ぶたじる 	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	ねぎ えのきたけ だいこん			
12	水	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		697
		★フランクフルトのケチャップソースかけ	ぶたにく				さとう でんぶん		
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
		ごぼうのクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう エリンギ	こむぎこ	バター	
13	木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		587
		とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし ねぎ			
		★ショーロンボー(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ		
		パンパンジーサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごま	
14	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		657
		じゃがいものそばろに 	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
		★いわしのうめに		いわし		うめ	さとう		
		にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	
17	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		637
		★なすみそメンチカツ	ぶたにく みそ			なす たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
		ゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ きゅうり もやし			
		かきたまじる	とりにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん		

日 曜		献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
18 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608
		★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん		
		ひじきとはるさめのごまずあえ 	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	738
		とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ とうがん しょうが しいたけ えのきたけ	でんぶん		
19 水	「愛知を食べる学校給食の日」 								625
		ごはん 牛乳 ★めひかりフライのなんばんソースかけ (小2ひき・中3ひき) しらすぼしとわかめのすのもの あいちのわふうスープ  ★がまごおりみかんゼリー		ぎゅうにゅう			ごはん		
				めひかり	ねぎ	ねぎ	パンこ こむぎこ さとう		766
			わかめ しらすぼし あおのり		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			ぶたにく とうふ		ねぎ にんじん こまつな	ぶなしめじ ねぎ たまねぎ しょうが	でんぶん		
					みかんかじゅう	さとう			
20 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		588
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん		
		やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		711
		とうふとわかめのすましじる	とうふ かまぼこ とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ	でんぶん		
21 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		638
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ	こむぎこ	あぶら ごま	
		ピーフンいりやさしいため 	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	さとう ピーフン	ごまあぶら	775
		はっぼうたん	ぶたにく えび		にんじん ねぎ	はくさい もやし ねぎ しいたけ たけのこ	でんぶん		
24 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		632
		さわらのこみソースかけ	さわら			しょうが	でんぶん さとう		
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		767
		なつやさいのみそしる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		かぼちゃ ねぎ	なす たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
25 火		こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		564
		やきそば 	ぶたにく ちくわ いか	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	ちゅうかめん	あぶら	
		★ウインナーのケチャップソースかけ (小1こ・中2こ)	ウインナー				さとう でんぶん		718
		フルーツのヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		
26 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		623
		ぶたどんのぐ 	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが いとこんにやく えのきたけ	さとう		
		★あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう	さとう こむぎこ パンこ	あぶら	759
		オクラのおかかあえ	はなかつお		オクラ にんじん	キャベツ	さとう		
27 木		ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		696
		ミートソースかけ	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん		
		とりにくのこみやき	とりにく						811
		ダイコンサラダ	ツナ			きゅうり コーン だいこん きりぼしだいこん			
28 金		むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		615
		マーボなす 	ぶたにく みそ だいず とうふ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが なす たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ あおのり		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	740
		れいとうみかん 				みかん			

歯と口の健康週間 4日～10日

歯は、主にカルシウムによって作られています。この期間の給食では、カルシウムを多く含む食材を使った料理や、噛みごたえのある料理が登場します。

カルシウムのはたらきを知ろう

カルシウムは、骨や歯のもとになるだけでなく、筋肉の収縮（例えば心臓を動かすこと）や、ホルモンを分泌して体の調子を整える等、私たちが生きていくうえで大切なはたらきをしています。

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650 中830

給食予定回数 20回

カルシウムを多く含む食品は？

牛乳・乳製品

牛乳 チーズ ヨーグルト

小魚

ししゃも しらす干し

青菜

チンゲンサイ こまつな

豆・豆製品

木綿豆腐 納豆

これらの食材の他に給食では、切り干し大根、青のり、若布、ひじきなどの海藻類、湯葉、油揚げなど的大豆製品も使っています。

丈夫な骨や歯をつくるために

栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、適度な運動をして、十分な睡眠をとることが大切です。成長期こそ、骨や歯にしっかりカルシウムを蓄えて、骨骨（コソコソ）貯金をしていきましょう。

食事 + 運動 + 睡眠