

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 I&II 脂肪酸 脂質	中学校
			赤	黄	緑			
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの			
1	月	セルフサンドカスタードクリーム(食パン カスタードクリーム)牛乳 メンチカツ コーンサラダ ポークビーンズ	鶏卵 普通牛乳 だいす 豚肉 メンチカツ	食パン 砂糖 バター コーンスターチ ジャがいも キャノーラ油 ハヤシルウ フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり スイートコーン キャベツ	463 18.9 20.8	732 28.7 31.6	871 34.0 37.8
2	火	ごはん 牛乳 野菜入りとんてき ツナとほうれん草のごま和え あおさのみそ汁 お米のみかんパバロア	普通牛乳 あおさ 豆腐 みそ 豚肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 ごま 砂糖 お米のみかんパバロア	しめじ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 赤ピーマン にんにく ほうれんそう もやし	436 18.1 14.5	684 30.2 20.0	766 34.0 21.7
3	水	ごはん 牛乳 野菜の子チミパンパンジーサラダ マーボー大根	普通牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 でん粉 野菜の子チミ 棒々鶏ドレッシング	だいこん しょうが にんにく ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし スイートコーン	422 14.2 15.9	713 23.0 24.9	798 25.1 27.5
4	木	ひじきごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け ごぼうサラダ そうめん入りくず汁	ひじきごはんの素 普通牛乳 鶏肉 かまぼこ いわし開きでんぶん付 チキンハム	こめ 強化米 そうめん さといも でん粉 キャノーラ油 砂糖 イググリマヨネーズ ごま	しいたけ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり	425 17.6 15.4	684 26.1 22.8	782 29.7 25.6
5	金	和風カレーライス 牛乳 とりと野菜のフリット 大根サラダ	豚肉 普通牛乳 とりと野菜のフリット チキンハム	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 まろやかカレーウ 野菜ドレッシング	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう しめじ りんご だいこん キャベツ スイートコーン	426 14.8 15.3	719 23.6 24.1	803 25.7 26.1
8	月	とんこつラーメン 牛乳 揚げきょうざ ハムともやしの中華和え ミルメークコーヒ	豚肉 なた 普通牛乳 ぎょうざ チキンハム	中華めん キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま ミルメークコーヒ	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ スイートコーン きゅうり もやし	457 18.6 14.4	700 28.5 23.7	753 30.8 25.4
9	火	ごはん 牛乳 大豆ととり肉のみそがらめ 小松菜のあっさり和え ビーフンのすまし汁	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 だいす みそ かつお節	こめ 強化米 ビーフン でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが ごま なた もやし	421 16.8 14.4	698 27.3 22.2	795 30.9 24.6
10	水	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩揚げ れんこんきんぴら 大根のうま煮 一食りんご	普通牛乳 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 いか まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 ジャがいも 砂糖 ごま油 でん粉 イググリマヨネーズ ごま	切干大根 えだまめ にんじん しょうが にんにく ねぎ れんこん きゅうり りんご	432 21.1 12.4	685 31.4 18.0	773 35.5 19.5
11	木	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 豚肉と赤こんにゃくの炒め物 打ち豆汁 乳酸菌デザート	普通牛乳 だいす 油揚げ みそ さわらの竜田揚げ 豚肉 乳酸菌デザート	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん だいこん ねぎ ごぼう 赤こんにゃく いんげんまめ	459 20.5 16.4	690 27.9 22.5	784 31.9 25.2
12	金	ごはん 牛乳 ふりふりチキン フロッコリーのドレッシング サラダ 豆乳スープ 一食野菜ふりかけ	普通牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉	こめ 強化米 ジャがいも でん粉 カサザイソッドドレッシング	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく フロッコリー キャベツ 野菜ふりかけ	425 18.7 15.5	681 28.3 22.1	772 31.7 24.5
15	月	ごはん 牛乳 とり肉の唐揚げ 中華サラダ ワンタンスープ	普通牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉	こめ 強化米 タンメン キャノーラ油 でん粉 米粉 マロニー ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく きゅうり	423 17.2 16.0	718 28.7 25.7	798 30.3 27.5
16	火	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ漬け焼き れんこんきんぴら ゆば入りすまし汁	普通牛乳 ゆば かまぼこ 豆腐 さばの塩こうじ漬け 鶏肉	こめ 強化米 ごま油 砂糖	しいたけ にんじん たまねぎ みつば れんこん こんにゃく いんげんまめ	450 18.8 19.9	680 27.5 26.3	775 31.0 29.7
17	水	ごはん 牛乳 白身魚のゆず風味揚げ 小松菜のごまマヨネーズ和え かぼちゃのみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ メルルーサ チキンハム	こめ 強化米 でん粉 キャノーラ油 砂糖 イググリマヨネーズ ごま	かぼちゃ たまねぎ にんにく ゆず果汁 ごま なた キャベツ にんじん	415 18.7 14.4	683 28.6 22.4	780 32.2 24.7
18	木	コッペパン 牛乳 もみのきハンバーグ フロッコリーとツナのサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	普通牛乳 ベーコン ハンバーグ まぐろ(ツナ)	コッペパン ジャがいも マカロニ 砂糖 イググリマヨネーズ チョコレート ケーキ	はくさい もやし にんじん フロッコリー スイートコーン キャベツ	442 18.8 18.5	686 29.0 26.0	744 31.1 27.3
19	金	中華丼 牛乳 ショーロンボー もやしの香味塩サラダ	豚肉 いか なた 普通牛乳 ショーロンボー	こめ 強化米 キャノーラ油 でん粉 ごま油 砂糖 塩中華ドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん ヤングコーン しいたけ きゅうり もやし スイートコーン	407 16.0 13.8	683 25.6 21.5	756 28.2 22.5
22	月	ソフトめんミートソース のむヨーグルト チキンオムレツ ツナサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 のむヨーグルト チキンオムレツ まぐろ(ツナ)	ソフトめん オリーブ油 でん粉 イググリマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ	424 18.6 9.7	680 29.6 16.4	786 33.5 18.5

食育の6つの視点

食事の重要性



心身の健康



食品を選択する能力



感謝の心



社会性



食文化

