

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 1補給 - タバク 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 だいず 豚肉 メンチカツ	食パン 砂糖 バター コ ンスターチ じゃがいも 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 野菜のチヂミ 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 野菜のチヂミ 棒々鶏ド レッシング	だいこん しょうが にんに く ねぎ ししだけ 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 そうめん入りくす汁	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 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 レールウ 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 げぎょうざ ハムともやしの 中華和え ミルメークコー ヒー	豚肉 なんと 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 メークコーヒー	はくさい たまねぎ にん じん ししだけ 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 だいず 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 つな 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 焼き れんこんサラダ 切干 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 じゃがいも 砂糖 ごま油 でん粉 イ 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 だいず 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 じゃがいも でん粉 ザザンアイランドレ ッソ	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 リマヨネーズ ごま	かぼちゃ たまねぎ にん にく ゆず果汁 ごまつな 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 じゃがいも マカロニ 砂糖 イグ 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 なんと 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 しだけ 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 ッ 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 ッ まぐろ(ツナ)	ソフトめん オリーブ油 でん粉 イグ 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

