

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ちらしずし, きんしたまご, とりにくのてりに, すましじる, ひなあられ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, しろみぎかなのチリソースかけ, チンゲンサイのいためもの, しおラーメン, ココアパウダー.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, すきやきに, のざわなちりめん, ネーブルオレンジ.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like メロンパン, ぎゅうにゅう, ハンバーグ, ポテトサラダ, ササミのスープ, すだちゼリー.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, いわしのしょうがに, キャベツのわふういため, みそしる, のりのつくだに.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, とりてん, ひじきとだいずのもの, しょくいくのひ・わしよくのひ, おおいたけんのきょうどりょうり.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, エビフライ, ごぼうサラダ, パックごまドレッシング, レタスのスープ, シュークリーム.

Section titled 'いろいろな県の郷土料理や外国の料理を給食に多く取り入れました!!'. Includes a map of Japan and photos of various regional dishes like せんべい汁, さばサンド, 柿の葉寿司, 治部煮, etc.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, キーマカレー, ショウワ, パイルブロッコリー, パックマヨネーズ, らっきょう.

Informational section with multiple sub-sections: 【食品に関するアレルギーについて】, 【献立にのせるマークについて】, 【注意喚起(コンタミネーション)について】, 【3つのグループの栄養】, 【今月の平均栄養量】 (table with kcal, g, mg), and 【献立や材料は、都合により変更することがあります...】.

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
12日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄 小麦 乳	13日 (金)	ごはん	ごはん	黄 小麦 大豆	16日 (月)	ごはん	ごはん	黄 小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 豚 鶏 大豆 小麦		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 豚 鶏 大豆		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 豚 鶏 大豆
	シューマイ 2こ	シューマイ	赤 小麦 大豆		さわらのたつたあげ	さわらのたつたあげ こめあぶら	赤 小麦 大豆		おやこどん	とりにく たまご にんじん グリーンピース たまねぎ こめあぶら	赤 鶏 卵 赤 緑 緑 緑 黄 黄
	きのこのいためもの	ぎゅうにく にんじん たまねぎ えりんぎ しめじ ゴマあぶら さとう しろすりごま さけ おしょう おろししょうが さけ しょうゆ トウバンジャン みりん	赤 牛 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄		はくさいと なのはなのごまあえ	はくさい にんじん なのはな ごまあえのもと	緑 緑 緑 黄 黄		さくらえびのかきあげ	さくらえび いりかきあげ こめあぶら	緑 大豆
もずくスープ	もずく とうふ にら だいこん ゴマあぶら ちゅうかスープ しょうゆ	赤 大豆 赤 緑 緑 黄	ぶたじる	ぶたにく うすあげ にんじん ごぼう きりぼしだいこん こんにやく みそ だしのもと	赤 豚 大豆 赤 緑 緑 緑 黄 赤	あかだし	とうふ わかめ ねぎ えのき たけ だいこん まめふ あかみそ みそ だしのもと	赤 大豆 赤 緑 緑 黄 赤			
バックだいまーガリン	だいまーガリン	黄 落花生 乳 大豆	エネルギー 693kcal		たんぱく質 26.8g		エネルギー 769kcal		たんぱく質 26.4g		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
17日 (火)	しよくパン	しよくパン	黄 小麦 乳	18日 (水)	ごはん	ごはん	黄 小麦 大豆	19日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄 小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 豚 鶏 大豆		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 豚 鶏 大豆		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤 豚 鶏 大豆
	チキンのハーブやき	れんこん とうもろこし さやいんげん こめあぶら カレールウ おしょう コンソメスープ	緑 緑 緑 黄 黄		にくじゃが	ぎゅうにく にんじん グリーンピース たまねぎ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう だしのもと さけ しょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄		マーボーチンゲンサイ	あいびきミンチ チンゲンサイ にんじん たまねぎ さとう ゴマあぶら おろししょうが ちゅうかスープ マーボーとうふのもと しょうゆ さけ	赤 牛 豚 赤 緑 緑 緑 黄 黄
	にんじんのポタージュ	ベーコン にんじん にんじんペースト たまねぎ じゃがいも なまクリーム スープストック ポタージュのもと おしょう おしょう	赤 豚 赤 緑 緑 黄 赤		ひじきふりかけ	あじつけひじき しおこんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし しろいりごま さとう みりん さけ こめず	赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆		わかめスープ	やきぶた とうふ わかめ にんじん あじつけいたけ しょうゆ ちゅうかスープ おしょう	赤 豚 大豆 小麦 赤 大豆 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆
ならのいちごジャム	いちごジャム	黄 落花生 オレンジ キウイ バナナ もも やまいも りんご ごま	エネルギー 709kcal		たんぱく質 25.9g		エネルギー 651kcal		たんぱく質 24.6g		

栄養バランスのよい食事について～お弁当につめて適量を覚えよう～

栄養のバランスとともに自分に必要な量をとることも食事をする時に気をつけたい大切なポイントです。毎日の食事が多すぎたり、少なすぎたりするのは成長に影響を及ぼし、将来の生活習慣病にもつながっていきます。主食・主菜・副菜の量を量り、バランスをよくするためにお弁当箱を利用すると簡単に覚えることができます。自分に必要な一食分の量を覚えましょう。

●成長期の摂取エネルギーの適量

身体活動レベルⅡ (普通)として				単位: kcal
学年	性別	一日	一食分(給食)	
小学1・2年	男子	1650	500~600	
	女子	1450	400~500	
小学3・4年	男子	1950	600~700	
	女子	1800	550~650	
小学5・6年	男子	2300	750~850	
	女子	2150	650~750	
中学生	男子	2650	800~900	
	女子	2300	700~800	

主菜 1
肉、魚、大豆
たまごなど

主食 3
ごはん、パン
めんなど

副菜 2
野菜、海そう
きのこなど

主食 : 主菜 : 副菜
= 3 : 1 : 2
の割合でつめる!!

主食 : 主菜 : 副菜 = 3 : 1 : 2 の面積比でお弁当に料理をつめると理想的な栄養バランスになるといわれています。面積比の大きい主食からつめると考えやすくなります。

お弁当のエネルギー量(kcal)とお弁当箱の容量(ml)はほぼ同じ!!!

お弁当のエネルギー量(kcal)とお弁当箱の容量(ml)はほぼ同じとされています。自分が摂取するカロリーによって、お弁当箱の大きさを決めます。あまり隙間がないと、適正なカロリーの値から外れてしまうので、ぴったりとつめます。

スポーツをしている子どもは食事の量を2割増やす!!

定期的に運動を行っている子どもは、活動量が普通の子の食事よりも2割ほど増やします。スポーツで消費するエネルギーを補給するためです。また、カルシウム、鉄、ビタミン類を意識して摂取するようにしましょう。

デザートにフルーツをつけてビタミンC補給!!!



副菜におすすめ給食メニュー

- れんこんのカレー炒め**
- 材料 (4人分)
- れんこん…………… 100g(いちょう切り)
 - とうもろこし… 40g
 - さやいんげん… 30g
 - カレールウ… 6g(細かく砕く)
 - 塩、おしょう… 適量
 - 固形スープ… 2g
 - 油… 適量
- 作り方
- フライパンに油をひき、野菜を炒め調味料を入れて炒りつける。お好みで野菜、カレー粉等を追加して下さい。

