

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, コッペパン, ごはん, and 鶏肉の照り煮.

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, ハンバーグ, ポテトサラダ, and ササミのスープ.

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 regional dishes like せんべい汁, さばサンド, and ビタミンサンド.

Table with 3 columns: 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like 麦入りごはん, キーマカレー, and ヨーグルト.

Informational section including '【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】', and '【6つの基礎食品群】'. Also includes a table for '今月の平均栄養量'.

| 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 | 5 小麦 乳 | 13日 (金) | ごはん | ごはん | 5 | 16日 (月) | ごはん | ごはん | 5 | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 2 乳 | | 牛乳 | 牛乳 | 2 乳 | | 牛乳 | 牛乳 | 2 乳 | | | | | | |
| | シューマイ | シューマイ | 1 豚 鶏 大豆 小麦 | | さわらの竜田あげ | さわらの竜田あげ こめ油 | 1 小麦 大豆 | | 親子丼 | 鶏肉 たまご にんじん グリーンピース たまねぎ こめ油 さとう 酒 | 1 鶏卵 1 卵 3 小麦 3 大豆 4 小麦 6 小麦 5 小麦 | | | | | | |
| | きのこの炒め物 | 牛肉 にんじん たまねぎ えりんぎ しめじ ゴマ油 さとう 白すりごま 塩 こしょう おろししょうが 酒 しょうゆ トウバンジャン みりん | 1 牛 3 小麦 4 小麦 4 小麦 4 小麦 6 小麦 5 小麦 6 小麦 | | 白菜と菜の花のごま和え | 白菜 にんじん 菜の花 ごま和えの素 | 4 小麦 3 小麦 3 小麦 6 小麦 | | 桜えびのかきあげ | 桜えび入りかきあげ こめ油 | 4 小麦 6 小麦 | | | | | | |
| もずくスープ | もずく とうふ にら 大根 ゴマ油 中華スープ しょうゆ | 2 大豆 1 大豆 3 小麦 4 小麦 6 小麦 | 豚汁 | 豚肉 うすあげ にんじん ごぼう 切り干し大根 こんにやく みそ だし | 1 豚 1 大豆 3 小麦 4 小麦 4 小麦 5 小麦 1 大豆 1 小麦 | 赤だし | とうふ わかめ ねぎ えのきたけ 大根 まめふ 赤みそ みそ だし | 1 大豆 2 小麦 3 小麦 4 小麦 4 小麦 5 小麦 1 大豆 1 大豆 1 小麦 | | | | | | | | | |
| パック大豆マーガリン | 大豆マーガリン | 6 落花生 乳 大豆 | 金時煮豆 | 金時豆 | 1 大豆 | パックミニフィッシュ | ミニフィッシュ | 2 小麦 | | | | | | | | | |
| エネルギー 868kcal | | | たんぱく質 35.3g | | | エネルギー 790kcal | | | たんぱく質 29.6g | | | エネルギー 886kcal | | | たんぱく質 32.2g | | |
| 17日 (火) | 食パン | 食パン | 5 小麦 乳 | 18日 (水) | ごはん | ごはん | 5 | 19日 (木) | コッペパン | コッペパン | 5 小麦 乳 | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 2 乳 | | 牛乳 | 牛乳 | 2 乳 | | 牛乳 | 牛乳 | 2 乳 | | | | | | |
| | チキンのハーブ焼き | チキンのハーブ焼き | 1 鶏 大豆 | | 肉じゃが | 牛肉 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 こめ油 さとう だし 酒 しょうゆ | 1 牛 3 小麦 3 小麦 4 小麦 5 小麦 5 小麦 6 小麦 5 小麦 | | 野菜入りさつまあげ | 野菜入りさつまあげ こめ油 | 1 小麦 6 小麦 | | | | | | |
| | れんこんのカレー炒め | れんこん とうもろこし さやいんげん こめ油 カレールー こしょう コンソメスープ | 4 小麦 4 小麦 3 小麦 6 小麦 | | ひじきふりかけ | 味付ひじき 塩昆布 ちりめんじゃこ かつお節 白いりごま さとう みりん 酒 米酢 | 2 小麦 2 小麦 2 小麦 1 小麦 6 小麦 5 小麦 | | マーボーチンゲンサイ | 合挽ミンチ チンゲンサイ にんじん たまねぎ さとう ゴマ油 おろししょうが 中華スープ マーボーどうふの素 しょうゆ 酒 | 1 牛 3 豚 3 小麦 3 小麦 4 小麦 5 小麦 6 小麦 | | | | | | |
| 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 生クリーム スープストック ポタージュの素 塩 こしょう | 1 豚 3 小麦 3 小麦 4 小麦 5 小麦 2 小麦 大豆 大豆 小麦 豚 豚 大豆 | 金時煮豆 | 金時豆 | 1 大豆 | わかめスープ | 焼き豚 とうふ わかめ にんじん 味付しいたけ しょうゆ 中華スープ こしょう | 1 豚 1 大豆 2 小麦 3 小麦 4 小麦 4 小麦 | | | | | | | | | |
| 奈良のいちごジャム | いちごジャム | 5 小麦 | ※乳 卵 落花生 オレンジ キウイ バナナ もも やまいも りんご ごま | | | ※えび かに いか | | | ※えび かに 小麦 大豆 鶏 豚 ごま | | | | | | | | |
| エネルギー 901kcal | | | たんぱく質 33.1g | | | エネルギー 853kcal | | | たんぱく質 32.5g | | | エネルギー 833kcal | | | たんぱく質 32.0g | | |

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。毎日の食事量が多すぎたり、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

副菜 2

野菜、海そう
きのこなど

主食 3

ごはん、パン
めんなど

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になります。

(例) 3・4年生の適量(650kcal)の場合
弁当箱の大きさ 約650ml

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。あまり隙間が空いていると、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必要があるためです。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!!!

主食 3 (ごはん)
主菜 1 (肉)
副菜 2 (野菜)

主食 3 (ごはん)
主菜 1 (肉)
副菜 2 (野菜)

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(いちちょう切り)
- とうもろこし… 40g
- さやいんげん… 30g
- カレールー… 6g(細かく砕く)
- 塩、こしょう… 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。

