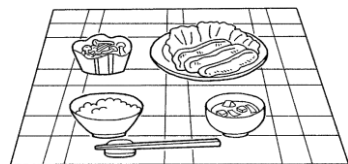


| 日 | 曜日 | ごはん しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳 | 血や骨、肉を つくるもの | 熱や力に なるもの | 体の調子を 整えるもの | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 備考 |
|----|----|--|--|---|--|--|-----------------------------------|----|-------|----|
| 1 | 火 | あおなチャーハン えんぴつのでんぷら ちゅうかどうぶスープ もものゼリー 牛乳 | ぶたにく・たまご ポークフランス とりにく・とうふ | 米・ラード・ごま油・サラダ油 はるまきのかわ・ごまごこ・なたね油 ごま油 | ほうれんそう・ねぎ・にんにく・しょうが はるまきのかわ・ごまごこ・なたね油 はくさい・にんじん・トウモロコシ・たけのこ おうとう・ももジュース | エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g | 絵本「はれと きどきぶた」 より | | | |
| 2 | 水 | ごはん ざんしょくそば ゆばすまし がまくんどかえるくんのクッキー 牛乳 | とりにく・だいず・たまご とりにく・ゆば・とうふ たまご 牛乳 | 米 サラダ油・さとう ごまごこ・バター・さとう・チョコチップ | えだまめ だいごん・にんじん・みつば・えのき | エネルギー 668 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.5 g | 絵本「ふたり はいっしょ」 より | | | |
| 3 | 木 | テーブルロール てづくりソーセージ ミネストローネスープ いちごミックスジャム 牛乳 | ぶたにく いんげんまめ・ぶたにく 牛乳 | テーブルロール パンこ・さとう オリーブ油・さとう 牛乳 | たまねぎ・たけのこ・にんにく・セロリ にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ いちごミックスジャム | エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.3 g | 人気のソー セージはかま で蒸します☆ | | | |
| 4 | 金 | ごはん たらのカレーマヨネーズやき ひじきのマリネ にくだんごスープ りんご 牛乳 | たら ひじき・ちくわ ぶたにく・とうふ 牛乳 | レンジアップマヨネーズ さとう・サラダ油・ごま油 ながいも・はるまき・ごま油 | きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ しょうが・ねぎ・はくさい・にんじん・ごまごこ りんご | エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g | ひじきのマリ ネは人気メ ニュー♪ | | | |
| 7 | 月 | ごはん さげのしおバターやき やきにくサラダ かきたまじる みかんゼリー 牛乳 | さげ ぶたにく たまご・とうふ アガー 牛乳 | 米 バター さとう・ごま油・サラダ油・ごま めんぷん さとう | キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ えのき・にんじん・ごまごこ みかんジュース・ナタデココ・みかん | エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g | ドレッシング を工夫した焼 肉サラダ☆ | | | |
| 8 | 火 | とりめし さといものからあげ はっほうみそしる ぶどう 牛乳 | とりにく・あぶらあげ とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ 牛乳 | 米・サラダ油・さとう さといも・めんぷん・なたね油 サラダ油・じゃがいも | ごぼう・にんじん・えだまめ ごぼう・にんじん・キャベツ・ごまごこ ぶどう | エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g | 里芋が苦手な 子ども大好きな メニュー♪ | | | |
| 9 | 水 | ごはん マーボーとうふ はるさめサラダ あんにととうふ 牛乳 | ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく 牛乳 牛乳 | 米 サラダ油・さとう・ごま油・めんぷん はるさめ・ごま油・ごま さとう | たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・にら キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり みかん・パイナップル・りんご・バナナ | エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.3 g | マーボーの スープはポ ークブイオン☆ | | | |
| 10 | 木 | ごはん チキンンドリア マカロニスープ ひとくちゼリー 牛乳 | とりにく・ベーコン・クリーム・焼肉・チーズ ウィンナー 牛乳 | 米 サラダ油・ごまごこ・バター マカロニ | たまねぎ・マッシュルーム・パプリカ ごまごこ・はくさい・たまねぎ・にんじん | エネルギー 625 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.9 g | 手作りホウ トウがおい しいドリア♪ | | | |
| 11 | 金 | しっぽくうどん てんぷら(もみじ・かぼちゃ) フルーツしらたま 牛乳 | とりにく・あぶらあげ・なると ちくわ 牛乳 | うどん めんぷん・ごま・なたね油 しらたま・さとう・サイダー | にんじん・たまねぎ・ねぎ・ごぼう・えのき・ごまごこ にんじん・かぼちゃ みかん・パイナップル・りんご・レモン | エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.8 g | 絵本「おばけ のてんぷら」 より | | | |
| 15 | 火 | ごはん ホキのたつたあげ おでんのおうさま いそあえ オレンジ 牛乳 | ホキ ちくわ・なまあげ・さつまあげ・とりにく きざみり 牛乳 | 米 さとう・ごまごこ・めんぷん・なたね油 ごんにやく ごまごこ・ごま・ごま油 きざみり | だいごん・にんじん もやし・ごまごこ・にんじん・えのき オレンジ | エネルギー 615 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g | 絵本「おでん のおうさま」 より | | | |
| 16 | 水 | ごはん ぶたにくのジンギスカンいため ワンタンスープ パイゼゼリー 牛乳 | ぶたにく・みそ ぶたにく アガー 牛乳 | 米 サラダ油・さとう わんたんのかわ・めんぷん さとう | りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・もやし もやし・ごまごこ・にんじん・えのき・たけのこ パイナップルジュース・パイナップル | エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g | ワンタンの皮 は麺屋さんの 朝できたて☆ | | | |
| 17 | 木 | ごはん てづくりチーズパン マカロニ・ミートソース ポトフ ヨーグルト 牛乳 | ぶたにく・たまご ぶたにく・ベーコン ぶたにく・とうふ 牛乳 | プロセッセーズ・たまご ぶたにく・パルメザン ぶたにく・ベーコン ソフトクリームヨーグルト 牛乳 | ごまごこ・マーガリン・さとう マカロニ・バター マヨネーズ・じゃがいも ソフトクリーム | エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g | 給食室で発酵 させてパンを やきます☆ | | | |
| 18 | 金 | ごはん IIびきのねこのクロquette ごまつなとツナのあえもの みそ汁(はくさい・わかめ) ミルク(ココア) 牛乳 | わかめ ぶたにく ツナフレーク・かつおぶし あぶらあげ・わかめ・みそ 牛乳 | 米 じゃがいも・サラダ油・パンこ・ごまごこ・なたね油 さとう ツナフレーク・かつおぶし あぶらあげ・わかめ・みそ ミルク(ココア) 牛乳 | たまねぎ ごまごこ・キャベツ・にんじん はくさい・にんじん・たまねぎ | エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g | 絵本「IIびきの ねこのあほう どり」より | | | |
| 19 | 土 | ごはん ブラウンシチュー コールスローサラダ りんご 牛乳 | ぶたにく・クリーム ローズマリー りんご 牛乳 | 米 サラダ油・じゃがいも・ごまごこ・バター・さとう コールスロー ローズマリー りんご | にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・エリンギ キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ りんご | エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g | あかワインで にこんだお肉 はホロホロ♪ | | | |
| 22 | 火 | ごはん さげのみそマヨやき キャベツのうめかつお けんちんじる りんごゼリー 牛乳 | さげ・みそ・あおのり かつおぶし とりにく・とうふ・あぶらあげ アガー 牛乳 | レンジアップマヨネーズ さとう ごま油・さといも・ごんにやく さとう | エッグクマヨネーズ さとう ごま油・さといも・ごんにやく りんごゼリー | エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g | みそマヨには 西京みそがい ちばん☆ | | | |
| 23 | 水 | ごはん カレーのおうさまの子キンカレー フルーツきゅうり フルーツのヨーグルト 牛乳 | ぶたにく りんご 牛乳 | 米 とりにく・しるはなまめ・牛乳 さとう・サラダ油 ヨーグルト・クリーム 牛乳 | たまねぎ・ごまごこ・にんじん・たけのこ きゅうり・たまねぎ みかん・パイナップル・おうとう・バナナ | エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g | 絵本「カレー のおうさま」 より | | | |
| 24 | 木 | ぶたにくとごまつなのやきそば イカのかりんあげ うずらたまごわかめのスープ ぶどう 牛乳 | ぶたにく いか なると・うずらたまご 牛乳 | やきそば・サラダ油・さとう・めんぷん・ごま油 さとう・めんぷん・なたね油 ごま油 ぶどう | たまねぎ・ごまごこ・にんじん・たけのこ しょうが えのき・ねぎ・キャベツ・にんじん ぶどう | エネルギー 603 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g | 千葉県産の豚 肉と小松菜が たっぷり♪ | | | |
| 25 | 金 | ごはん わふうハンバーグ ツナサラダ ちくわとえのきのすましじる きなこ 牛乳 | ぶたにく・とうふ・みそ ツナフレーク・くわわかめ とりにく・ちくわ・とうふ きなこ 牛乳 | 米 パンこ・ながいも・サラダ油・さとう・めんぷん サラダ油・さとう・ごま油 さとう・しらたま | たまねぎ きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン だいごん・えのき・にんじん・みつば | エネルギー 650 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g | ハンバーグの ソースはお店 の味!? | | | |
| 28 | 月 | ごはん ユウリンチー ちゅうかきゅうり はるさめスープ ぶどうゼリー 牛乳 | とりにく さとう・サラダ油・ごま油・ごま とりにく・とうふ 牛乳 | 米 ごまごこ・めんぷん・なたね油・さとう・はるまき さとう・サラダ油・ごま油・ごま はるさめ・ごま油 はくさい・にんじん・トウモロコシ・たけのこ クールゼリーのもと | ねぎ きゅうり ごまごこ・ごま油 ぶどう・ナタデココ | エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g | ユウリンチー はからあげに オリジナルの タレ♪ | | | |
| 29 | 火 | ごはん さげのみそに なっとうかあちゃんのなっとうあえ さわにわん オレンジ 牛乳 | まさば・みそ ひきわりなっとう・きざみり ぶたにく 牛乳 | 米 さとう ほうれんそう・にんじん・もやし・たくあん じゃがいも | しょうが・ねぎ ほうれんそう・にんじん・もやし・たくあん にんじん・ごぼう・たけのこ・えのき・みつば オレンジ | エネルギー 609 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g | 絵本「なっど うかあちゃん より」 | | | |
| 30 | 水 | ごはん さげわかめごはん にくじゃが はんぺんのすましじる ブタさんのシュガードーナツ 牛乳 | わかめ・さげ ぶたにく はんぺん・とうふ とうふ・たまご 牛乳 | 米 さとう・ごまごこ・めんぷん・なたね油 にんじん・たまねぎ・えだまめ にんじん・ごまごこ・だいごん ホットケーキミックス・なたね油・さとう | エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g | 絵本「ブタの ドーナツやさん より」 | | | | |
| 31 | 木 | フルーツカスタードパン パンキンシチュー ザラミのサラダ 牛乳 | カスタードパウダー とりにく・ベーコン・クリーム・白味噌・チーズ ソフトザラミ 牛乳 | はちみつパン サラダ油・じゃがいも・バター・ごまごこ サラダ油・オリーブ油・さとう | みかん缶 たまねぎ・にんじん・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 1.7 g | ハロウィンの メニュー☆ | | | |

知っておきたい! 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

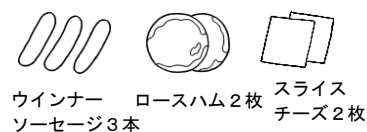
- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ?

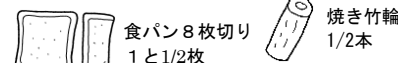
A. さつまいもは、でんぷんと食物せんいが豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の動きが活発なことを示しています。



塩分1gってどのくらい?



身近な食品に含まれる塩分(食塩相当量)を確認してみましょう。1日の摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。実際の平均値は10.1gですので、オーバーしています。



| 栄養価の月平均値 | |
|----------|----------|
| エネルギー | 615 kcal |
| たんぱく質 | 25.5 g |
| 脂質 | 20.5 g |
| 食塩相当量 | 2.2 g |

