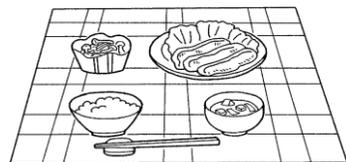


日	曜日	こんだて				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	絵本	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	絵本		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの											しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの
1	火	あおなチャーハン えんぴつのでんぷら ちゅうかどうぶスープ もものゼリー 牛乳	ぶたにく・たまご ポークフランス とりにく・とうふ	米・ラード・ごま油・サラダ油 はるまきのかわ・ごまごこ・なたね油 ごま油	ほうれんそう・ねぎ・にんにく・しょうが たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 23.8 g 19.8 g 2.6 g	絵本「はれと きどきぶた」 より			17	木	てつくりチーズパン マカロニ・ミートソース ポトフ ヨーグルト 牛乳	プロセッセーズ・たまご ぶたにく・パルメザン ぶたにく・ペーコン ソフトクリーム 牛乳	ごまごこ・マーガリン・さとう マカロニ・バター サラダ油・じゃがいも ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 kcal 27.9 g 20.1 g 1.9 g	給食室で発酵 させてパンを やきます☆
2	水	ごはん さんしょくそば ゆばすまし がまくんと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 だいがん・にんじん・みつば・えのき ごまごこ・バター・さとう・チョコチップ	えだまめ だいがん・にんじん・みつば・えのき ごまごこ・バター・さとう・チョコチップ	絵本「ふたり はいっしょ」 より			18	金	わかめごはん 11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 ミルク(ココア) 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 ごまつな・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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 21.4 g 19.0 g 2.8 g	絵本「11びきの ねことあほう どり」より	
3	木	テーブルロール てつくりソーセージ 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 いちごミックスジャム	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	人気のソー セージはかま で蒸します☆			19	土	ごはん ブラウンシュチュ 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 キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 21.0 g 22.2 g 1.9 g	あかワインで にこんだお肉 はホロホロ♪	
4	金	ごはん たらのか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	ひじきのマリ ネは人気メ ニュー♪			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	米 レンジアップマヨネーズ さとう ごま油・さとう・ごまごこ・にんにく りんごゼリース・りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 27.7 g 19.9 g 1.9 g	みそマヨには 西京みそがい ちばん☆	
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	ドレッシング を工夫した焼 肉サラダ☆			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・クリーム りんご 牛乳	米 サラダ油・じゃがいも さとう・サラダ油 はちみつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 20.5 g 15.9 g 2.1 g	絵本「カレー のおうさま」 より	
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	里芋が苦手な 子ども大好きな メニュー♪			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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 30.5 g 22.1 g 2.8 g	千葉県産の豚 肉と小松菜が たっぷり♪	
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	マーボーの スープはポ ークブイオン☆			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 ハンバーグ ツナフレーク・くわわかめ とりにく・ちくわ・とうふ きなこ さとう・しらたま	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 だいがん・えのき・にんじん・みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 26.6 g 19.0 g 2.0 g	ハンバーグの ソースはお店 の味!?	
10	木	ごはん チキンソンドリア マカロニスープ ひとくちゼリー 牛乳	とりにく・ペーコン・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	手作りホウ トウがおい しいソンドリア♪			28	月	ごはん ユーリンチー 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・はちみつ 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 20.9 g 25.0 g 1.9 g	ユーリンチー はからあげに オリジナルの タレ♪	
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・バナナ	絵本「おばけ のてんぷら」 より			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	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 まさば・みそ ひきわりなっとう・きざみのり じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 31.0 g 19.4 g 2.5 g	絵本「なっ とうかあちゃん 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 きざみのり 牛乳	米 さとう・ごまごこ・めんぷん・なたね油 ごんにやく だいがん・にんじん もやし・ごまごこ・にんじん・えのき オレンジ	ごまごこ・めんぷん・なたね油・さとう・はちみつ ごまごこ・ごま油 はくさい・にんじん・トウモロコシ・たけのこ ぶどう・ナタデココ	絵本「おでん のおうさま」 より			30	水	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 サラダ油・じゃがいも・しらたき・さとう にんじん・たまねぎ・えだまめ にんじん・ごまごこ・だいがん ホットケーキミックス・なたね油・さとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 25.7 g 18.7 g 2.5 g	絵本「ブタの ドーナツやさん より」	
16	水	ごはん ぶたにくのジンギスカンいため ワンダンスープ 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	ワンダンの皮 は麩屋さんの 朝できたて☆			31	木	フルーツカスタードパン パンキンシュチュ ザラミのサラダ 牛乳	カスタードパウダー とりにく・ペーコン・クリーム・白桃・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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 20.9 g 27.4 g 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?

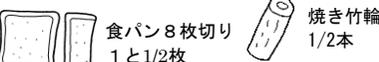
A. さつまいもは、でんぷんと食物せんいが豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の動きが活発なことを示しています。



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

