


月	火	水	木	金
3	4	5(Cグループ対応)	6	7
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>豚肉のステーキ炒め (温)</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>土生姜 赤</p> <p>にんにく 緑</p> <p>りんごピューレ 緑</p> <p>トマトケチャップ 赤</p> <p>みそ 赤</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>小松菜とたくあん炒め (冷)</p> <p>小松菜 緑</p> <p>たくあん漬け 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>フルーツカクテル (冷)</p> <p>りんご缶 緑</p> <p>ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 708</p> <p>たんぱく質 (g) 25.5</p> <p>脂質 (g) 14.9</p> <p>塩分 (g) 2.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>煮込み風ハンバーグ (温)</p> <p>ハンバーグ 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>にんじん 緑</p> <p>グリーンピース 緑</p> <p>しめじ 緑</p> <p>デミグラスソース 黄</p> <p>トマトケチャップ 赤</p> <p>トマトピューレ 赤</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>けんちん汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>大豆 赤</p> <p>豆腐 赤</p> <p>にんじん 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>干しいたけ 緑</p> <p>だし昆布 緑</p> <p>削り節 緑</p> <p>みりん 緑</p> <p>しょうゆ 緑</p> <p>塩 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 723</p> <p>たんぱく質 (g) 27.6</p> <p>脂質 (g) 17.0</p> <p>塩分 (g) 3.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>麻婆豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤</p> <p>豚ひき肉 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>こしょう 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>土生姜 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>たけのこ 緑</p> <p>干しいたけ 緑</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みそ 赤</p> <p>豆板醤 赤</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>きゅうりの浅漬け (冷)</p> <p>きゅうり 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>ゆで塩 緑</p> <p>土生姜 緑</p> <p>昆布パウダー 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>ミニゼリー (冷)</p> <p>りんごゼリー 黄</p> <p>ぶどうゼリー 黄</p> <p>(基本献立) 揚げきょうざ (温)</p> <p>ぎょうざ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>(Cグループ) 揚げしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 808</p> <p>たんぱく質 (g) 26.7</p> <p>脂質 (g) 22.7</p> <p>塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ツナのおぼろ煮 (冷)</p> <p>ツナ 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>いかの天ぷら (冷)</p> <p>いかの天ぷら 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ずき焼き丼 (食缶)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>おつゆ麩 赤</p> <p>焼き豆腐 赤</p> <p>糸こんにゃく 赤</p> <p>青ねぎ 赤</p> <p>かまぼこ 赤</p> <p>さとう 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ちやんこ煮 (食缶)</p> <p>つくね 赤</p> <p>豆腐 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>白菜 赤</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>青ねぎ 赤</p> <p>土生姜 赤</p> <p>鶏ガラスープ 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>こしょう 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>昆布だし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 977</p> <p>たんぱく質 (g) 40.2</p> <p>脂質 (g) 32.7</p> <p>塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>アジフライ (冷)</p> <p>アジフライ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>五目豆 (冷)</p> <p>大豆 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>こんにゃく 赤</p> <p>ちくわ 赤</p> <p>ごぼう 赤</p> <p>昆布 赤</p> <p>さとう 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>かつおだし 赤</p> <p>ゆでキャベツ (冷)</p> <p>キャベツ 赤</p> <p>ゆで塩 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 817</p> <p>たんぱく質 (g) 32.5</p> <p>脂質 (g) 22.2</p> <p>塩分 (g) 3.0</p>
<p>10</p> <p>体育の日</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>筑前煮 (温)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>ちくわ 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>こんにゃく 赤</p> <p>たけのこ 赤</p> <p>ごぼう 赤</p> <p>かつおだし 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>さとう 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ミートボールのケチャップ煮 (温)</p> <p>ミートボール 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>トマトケチャップ 赤</p> <p>赤ワイン 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>海藻サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 赤</p> <p>とうもろこし 赤</p> <p>ゆで塩 赤</p> <p>海藻ミックス 赤</p> <p>和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>つぼ漬け (冷)</p> <p>つぼ漬け 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 755</p> <p>たんぱく質 (g) 24.8</p> <p>脂質 (g) 19.2</p> <p>塩分 (g) 3.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>かぼちゃ挽肉フライ (温)</p> <p>かぼちゃ挽肉フライ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 赤</p> <p>ゆで塩 赤</p> <p>ワンダンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>もやし 赤</p> <p>ニラ 赤</p> <p>ワンタンの皮 赤</p> <p>ガラスープ 赤</p> <p>鶏ガラスープ 赤</p> <p>鶏・豚骨スープ 赤</p> <p>豚骨スープ 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>鶏だし 赤</p> <p>こしょう 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>もやしのカレー炒め (温)</p> <p>もやし 赤</p> <p>キャベツ 赤</p> <p>ピーマン 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>コンソメ 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>カレー粉 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 781</p> <p>たんぱく質 (g) 24.7</p> <p>脂質 (g) 23.4</p> <p>塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>鮮の鯛焼焼き (温)</p> <p>鯛 赤</p> <p>ゆず果汁 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>金平ごぼう (温)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>ごぼう 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>平天 赤</p> <p>さとう 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 赤</p> <p>(基本献立) 梅ひじき (冷)</p> <p>芽ひじき 赤</p> <p>白ごま 赤</p> <p>梅干し 赤</p> <p>かつおだし 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>(Cグループ) 梅ひじき(ごま焼き) (冷)</p> <p>芽ひじき 赤</p> <p>梅干し 赤</p> <p>かつおだし 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 709</p> <p>たんぱく質 (g) 28.6</p> <p>脂質 (g) 13.2</p> <p>塩分 (g) 2.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>鶏肉の旨辛たれ (温)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>片栗粉 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>チンゲン菜の炒め物 (温)</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>チンゲン菜 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>こしょう 赤</p> <p>中華だし 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>蒸しかぼちゃ (温)</p> <p>かぼちゃ 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>白菜 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>こんにゃく 赤</p> <p>しめじ 赤</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>青ねぎ 赤</p> <p>白玉だんご 赤</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 903</p> <p>たんぱく質 (g) 34.8</p> <p>脂質 (g) 25.5</p> <p>塩分 (g) 5.0</p>
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>八宝菜 (温)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>いか 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>たけのこ 赤</p> <p>白菜 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>なるとかまぼこ 赤</p> <p>干しいたけ 赤</p> <p>土生姜 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>鶏・豚骨スープ 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>しゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤</p> <p>もやしの和え物 (冷)</p> <p>もやし 赤</p> <p>チンゲン菜 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>ゆで塩 赤</p> <p>昆布パウダー 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>フルーツ缶 (冷)</p> <p>黄桃缶 赤</p> <p>りんご缶 赤</p> <p>みかん缶 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 716</p> <p>たんぱく質 (g) 27.4</p> <p>脂質 (g) 14.3</p> <p>塩分 (g) 2.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ポークチャップ (温)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>こしょう 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>マッシュルーム 赤</p> <p>グリーンピース 赤</p> <p>トマトケチャップ 赤</p> <p>ウスターソース 赤</p> <p>白ワイン 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>きのこソテー (温)</p> <p>しめじ 赤</p> <p>エリンギ 赤</p> <p>キャベツ 赤</p> <p>とうもろこし 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>コンソメ 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>こしょう 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 赤</p> <p>ゆで塩 赤</p> <p>きゅうり 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>ツナ 赤</p> <p>なたね油 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>こしょう 赤</p> <p>コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>のりかつお 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 768</p> <p>たんぱく質 (g) 28.6</p> <p>脂質 (g) 21.6</p> <p>塩分 (g) 1.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>にんにく 赤</p> <p>土生姜 赤</p> <p>カレー粉 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>じゃがいも 赤</p> <p>グリーンピース 赤</p> <p>鶏ガラスープ 赤</p> <p>カレーフレーク(N) 赤</p> <p>カレーフレーク(M) 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>ウスターソース 赤</p> <p>濃厚ソース 赤</p> <p>トマトケチャップ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>チキンナゲット (冷)</p> <p>チキンナゲット 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>福神漬け (冷)</p> <p>福神漬け 赤</p> <p>ざつまい (食缶)</p> <p>大根 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>さつまいも 赤</p> <p>青ねぎ 赤</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 857</p> <p>たんぱく質 (g) 26.8</p> <p>脂質 (g) 25.0</p> <p>塩分 (g) 3.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ジョア(ブレーン) 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ご飯と一緒に食べてください</p> <p>さんまのあじ焼き (温)</p> <p>さんま 赤</p> <p>土生姜 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>鶏ごぼうごはん (温)</p> <p>鶏ひき肉 赤</p> <p>ごぼう 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>グリーンピース 赤</p> <p>干しいたけ 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ゴロツケ (冷)</p> <p>クロツケ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>とんかつソース (小袋) 黄</p> <p>焼き豚とキャベツの和え物 (冷)</p> <p>焼き豚 赤</p> <p>キャベツ 赤</p> <p>もやし 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>ゆで塩 赤</p> <p>昆布パウダー 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>さとう 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>ゆでブロッコリー (冷)</p> <p>ブロッコリー 赤</p> <p>ゆで塩 赤</p> <p>豚肉と白菜のスープ (食缶)</p> <p>豆腐 赤</p> <p>豚肉 赤</p> <p>白菜 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>春雨 赤</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>えのき 赤</p> <p>青ねぎ 赤</p> <p>土生姜 赤</p> <p>鶏だし 赤</p> <p>ガラスープ 赤</p> <p>鶏・豚骨スープ 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>こしょう 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 871</p> <p>たんぱく質 (g) 31.7</p> <p>脂質 (g) 21.1</p> <p>塩分 (g) 3.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>鶏肉の旨辛たれ (温)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>片栗粉 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>白菜 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>こんにゃく 赤</p> <p>しめじ 赤</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>青ねぎ 赤</p> <p>白玉だんご 赤</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 787</p> <p>たんぱく質 (g) 26.4</p> <p>脂質 (g) 20.3</p> <p>塩分 (g) 2.9</p>

月	火	水	木	金
24(Aグループ対応)	25	26	27	28
<p>コーヒーストック 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>ミニスパゲティ (温) 黄</p> <p>スパゲティ 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>牛ひき肉 赤</p> <p>豚ひき肉 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>トマト缶 緑</p> <p>グリーンピース 緑</p> <p>トマトケチャップ 緑</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>小松菜のサラダ (冷) 赤</p> <p>ハム 赤</p> <p>小松菜 緑</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>酢 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>味付けのり (冷) 赤</p> <p>味付けのり 赤</p> <p>(基本献立) オムレツ (温) 赤</p> <p>オムレツ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 733</p> <p>たんぱく質 (g) 22.9</p> <p>脂質 (g) 10.3</p> <p>塩分 (g) 1.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>ハヤシライス (食缶) 赤</p> <p>豚肉 赤</p> <p>にんにく 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>豚骨スープ 黄</p> <p>赤ワイン 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>トマトピューレ 黄</p> <p>ハヤシフレーク(N) 黄</p> <p>ハヤシフレーク(R) 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>チキンウインナー (冷) 赤</p> <p>チキンウインナー 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) 緑</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>きゅうり 緑</p> <p>とうもろこし 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 833</p> <p>たんぱく質 (g) 29.3</p> <p>脂質 (g) 22.7</p> <p>塩分 (g) 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>みそカツ (温) 赤</p> <p>ヒレカツ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>赤だしみそ 赤</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) 緑</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>大根の中華スープ (食缶) 緑</p> <p>大根 緑</p> <p>たけのこ 緑</p> <p>豆腐 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>しめじ 緑</p> <p>春雨 緑</p> <p>鶏・豚骨スープ 黄</p> <p>ガラスープ 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>土生姜 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>ほうれん草のソテー (温) 緑</p> <p>とうもろこし 緑</p> <p>ほうれん草 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>コンソメ 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>肉じゃが (温) 赤</p> <p>牛肉 赤</p> <p>酒 黄</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>こんにやく 緑</p> <p>グリーンピース 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>かつおだし 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 緑</p> <p>いろいろなやさい 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 717</p> <p>たんぱく質 (g) 24.5</p> <p>脂質 (g) 17.5</p> <p>塩分 (g) 2.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>肉じゃが (温) 赤</p> <p>牛肉 赤</p> <p>酒 黄</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>こんにやく 緑</p> <p>グリーンピース 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>かつおだし 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 緑</p> <p>いろいろなやさい 緑</p> <p>キャベツとソーセージのソテー (温) 緑</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>ウインナー 赤</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>大根サラダ (冷) 緑</p> <p>大根 緑</p> <p>ハム 赤</p> <p>きゅうり 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <p>洋風みそ汁 (食缶) 赤</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>豆腐 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>鶏だし 黄</p> <p>昆布だし 赤</p> <p>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 715</p> <p>たんぱく質 (g) 24.8</p> <p>脂質 (g) 16.0</p> <p>塩分 (g) 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>鮭のレモンソース (温) 赤</p> <p>鮭 赤</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>赤ピーマン 緑</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>レモン果汁 黄</p> <p>スパゲティとツナのスパゲティ (温) 黄</p> <p>スパゲティ 黄</p> <p>ゆで塩 赤</p> <p>ツナ 赤</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>なたね油 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>粉かつお 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>洋風みそ汁 (食缶) 赤</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>豆腐 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>鶏だし 黄</p> <p>昆布だし 赤</p> <p>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 838</p> <p>たんぱく質 (g) 33.1</p> <p>脂質 (g) 23.6</p> <p>塩分 (g) 3.3</p>

31
<p>生乳 赤</p> <p>わかめごぼん 黄</p> <p>米 黄</p> <p>わかめごぼんのもと 黄</p> <p>チキンカツ (温) 赤</p> <p>チキンカツ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶) 赤</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>白菜 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>しめじ 赤</p> <p>ハロウィンかまぼこ 赤</p> <p>青ねぎ 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>かつおだし 赤</p> <p>昆布だし 赤</p> <p>初めての献立です！ 温の容器に入っているうどん(麺)をお椀に入れて、食缶の汁を入れて食べてください。</p> <p>エネルギー (kcal) 852</p> <p>たんぱく質 (g) 31.4</p> <p>脂質 (g) 21.8</p> <p>塩分 (g) 4.3</p>

### 生活習慣病って何だろう

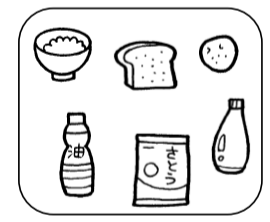
運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。



### そろえて食べよう 3つのグループの食品


いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

<黄>



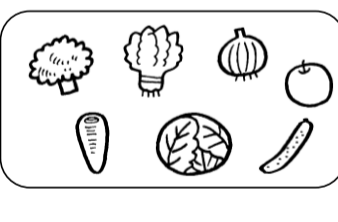
おもにエネルギーになる

<赤>



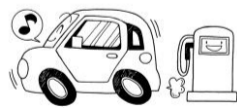
おもに体の組織をつくる

<緑>



おもに体の調子をととのえる

#### 炭水化物はガソリンと一緒に！



エネルギー源である炭水化物は、車でいうガソリンと一緒にです。ガス欠では車が走れないように、人間もエネルギー不足では運動や勉強はもちろん、基本的な生活をするのも難しくなってしまいます。毎日元気に進めるように「炭水化物満タン生活」を心がけましょう！

#### たんぱく質=もっとも大切なもの??



たんぱく質は、英語では「protein」(プロテイン)といい、由来はギリシャ語のプロティオスで一番大切なもの、第一人者という意味があります。

#### 緑の食べ物をたくさん食べよう♪



緑の食べ物は、にんじん・トマト・ほうれん草・大根などの野菜、りんご・みかん・いちごなどの果物です。これらの食べ物には、体の調子をととのえるビタミンという栄養素が含まれていますので毎日たくさん食べましょう！

#### 10月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g) (エネルギーの25%~30%)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	793	28.6	21	2.9	302	3.2	201	0.81	0.51	28	3.8
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389