



献立表で栄養バランスチェック



毎月の「献立表」には、毎日の給食に使われている食品を、栄養素のはたらきによって3つのグループに分けて、記載しています。

<p>体をつくるもとになる食品 ☆赤のグループ☆</p> <p>主に、たんぱく質や無機質を含む食品です。体をつくるもとになります。不足しがちなカルシウムは、毎日の牛乳からまにとっています。</p>	<p>エネルギーのもとになる食品 ☆黄のグループ☆</p> <p>主に、炭水化物や脂肪を含む食品です。体を動かしたり、脳の栄養源となります。</p>	<p>体の調子を整える食品 ☆緑のグループ☆</p> <p>主に、ビタミンを多く含む食品です。病気から体を守る(免疫力)など、調子を整えます。野菜はもちろん、きのこや果物も同じグループです。</p>
---	---	--

栄養バランスとともに、大切なこと… 1日3食! きちんと食べましょう!

子どもたちにとって、必要なエネルギーや栄養素を摂取するためには、赤・黄・緑のグループがそろった食事が大切です。また、1食で必要量を満たすことは難しいです。朝・昼・夕の1日3食の食事をきちんと摂りましょう。



10 / 2 (月)	10 / 3 (火)	10 / 4 (水)	10 / 5 (木)	10 / 6 (金)
<p>くだもの</p> <p>牛乳</p> <p>マーボーどん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>からあげ</p> <p>うのはないりに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>キャベツのからしあえ</p> <p>牛乳</p> <p>きのことり</p> <p>たきこみごはん</p> <p>とうふだんごじる</p>	<p>マカロニグラタン</p> <p>牛乳</p> <p>こくとうパン</p> <p>ペイザンヌスープ</p> <p>ごはん</p> <p>あぶらあげのみそしる</p>	<p>ちぐさやき</p> <p>ポンずあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あぶらあげのみそしる</p>
10 / 9 (月)	10 / 10 (火)	10 / 11 (水)	10 / 12 (木)	10 / 13 (金)
<p>スポーツの日</p>	<p>ムニエル</p> <p>キャロットサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ぶどうパン</p> <p>かぼちゃスープ</p>	<p>れんごううどんかい</p> <p>くだもの</p> <p>かき</p> <p>牛乳</p> <p>かつカレー</p> <p>あさづけ</p>	<p>ちゅうかふうやさいいため</p> <p>牛乳</p> <p>もやしごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>ごはん</p> <p>とりやさいじる</p>	<p>にくじゃが</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>とりやさいじる</p>
10 / 16 (月)	10 / 17 (火)	10 / 18 (水)	10 / 19 (木)	10 / 20 (金)
<p>スイートポテト</p> <p>牛乳</p> <p>にくうどん</p> <p>ごぼうサラダ</p>	<p>やさいのピリからあえ</p> <p>牛乳</p> <p>しおぶたどん</p> <p>だいこんのみそしる</p>	<p>ししよくかい</p> <p>こさかなおろしソース</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>アップルドレスサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>たまごトースト</p> <p>あきやさいポトフ</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>おまめサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>シーフードピラフ</p> <p>ミネストローネ</p>
10 / 23 (月)	10 / 24 (火)	10 / 25 (水)	10 / 26 (木)	10 / 27 (金)
<p>さかなのごまてりやき</p> <p>きりほしマヨあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごまじる</p>	<p>ツナあえ</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>がんものにももの</p>	<p>まんげつマフィン</p> <p>牛乳</p> <p>ガパオふうライス</p> <p>トムヤムクンふう</p> <p>スープ</p>	<p>こふきいも</p> <p>牛乳</p> <p>やきカレーパン</p> <p>こまつな</p> <p>とうにゅうスープ</p>	<p>ハンバーグ</p> <p>ガーリックソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそしる</p>
10 / 30 (月)	10 / 31 (火)	<p>おしらせ</p> <p>10月11日(水) 連合運動会</p> <p>10月18日(水) 給食試食会</p> <p>10月31日(火) ふれあいきゅうしよく(6年生)</p>		
<p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ひじきとこんにゃくいため</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>きのこじる</p>	<p>ふれあいきゅうしよく</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>牛乳</p> <p>ナポリタン</p> <p>いとかんてん</p> <p>サラダ</p>			