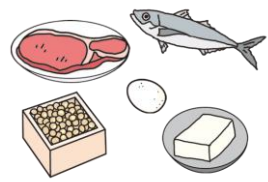


元気な体に必要な食事

元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、バランスのよい食事、運動、睡眠の3つが重要です。食事では、3食をしっかり食べることはもちろん、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

とっているかな？大切な栄養素

- たんぱく質を多く含む食品
- カルシウムを多く含む食品
- ビタミンを多く含む食品



体をつくるもとになる

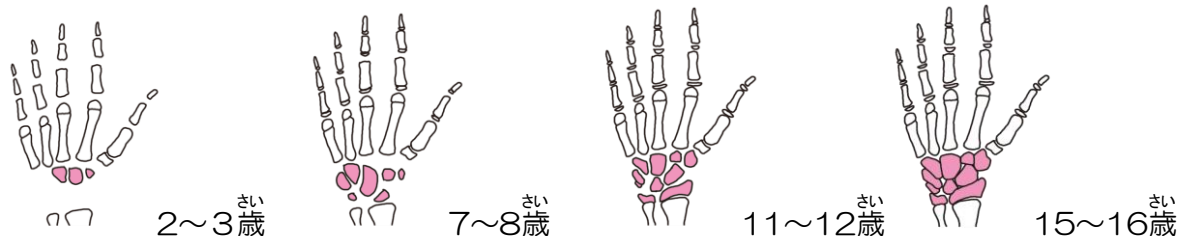


骨や歯をつくるもとになる



体の調子を整えるもとになる

栄養バランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。下のイラストのように、みなさんの体は今、成長に必要な骨つくれる大切な時期です。骨をつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとることはとても大切です。



「主食・主菜・副菜（汁物を含む）」をそろえて、栄養バランスのとれた食事にしましょう。

- 主食：**米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれ、体内でエネルギー源になる。
- 主菜：**魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれ、骨や筋肉など体をつくるもとになる。
- 副菜：**野菜や果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整える。
- 汁物：**水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補う。

産地表示 (天候等により変更になる場合があります)

- 小清水産： にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう
- 北海道産： キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、もやし、はくさい、だいこん、ピーマン、こねぎ、水菜
- 国内産： さつまいも(千葉)、赤・黄ピーマン(宮城)、なす(群馬)、しそ(愛知)

3日(月) ピリ辛丼 みそ汁 小松菜サラダ	4日(火) コッペパン 貝だくさんスープ 鶏じゃがトマト ほうれん草のサラダ	5日(水) ごはん 沢煮椀 牛肉コロッケ 水菜とツナのサラダ	6日(木) ごはん みそ汁 豚肉とごぼうのすき煮 かわりおひたし	7日(金) 五目ごはん みそ汁 たらフライ ひじきのごまみそ和え
10日(月) ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 野菜のごまあえ	11日(火) ごはん・のりの佃煮 豚汁 さばのみぞれ煮 にんじんシリシリ	12日(水) やきうどん 揚げごぼうのごま和え ヨーグルト	13日(木) ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが 香味サラダ	14日(金) シーフードピラフ 切り干し大根のスープ ハムチーズカツ
17日(月) 敬老の日	18日(火) ミルクパン 野菜と豆のスープ ポテトグラタン ささみと大根のサラダ	19日(水) きんぴら丼 みそ汁 メンチカツ	20日(木) ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き 白菜サラダ	21日(金) さつまいもごはん お月見汁 星のコロッケ 枝豆とひじきのサラダ お月見ゼリー
24日(月) 振替休日	25日(火) ごはん くずし豆腐のスープ スパイシーから揚げ (幼1・小1・中2) 野菜ソテー	26日(水) きのこことえびの クリームスパゲッティ にんじんサラダ フルーツポンチ	27日(木) ごはん みそ汁 さんまのかば焼き (幼1・小2・中3) 切り干し大根の煮物	28日(金) カレーライス 大根サラダ グレープゼリー

間違い探し
左の絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつ間違っているのか答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。

ざいりょうひょう



※給食センターで使用している主な食材です
※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
3日(月) 生徒 893kcal	ピリ辛丼 みそ汁 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ハム	ごはん 春雨 上白糖 バター 油 ごま油	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ えのきたけ ねぎ 小松菜
4日(火) 児童 580kcal 生徒 741kcal	コッパン 貝だくさんスープ 鶏じゃがトマト ほうれん草のサラダ	牛乳 ミートボール 大豆 鶏肉 ハム	コッパン じゃがいも 上白糖 ごま 油	金時豆 大福豆 もやし にんじん れんこん キャベツ たまねぎ トマト バジル セロリ ほうれん草
5日(水) 児童 672kcal 生徒 776kcal	ごはん 沢煮椀 牛肉コロッケ 水菜とツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん 春雨 三温糖 ごま 油	えのきたけ にんじん たけのこ ねぎ ごぼう 水菜 キャベツ
6日(木) 児童 633kcal 生徒 756kcal	ごはん みそ汁 豚肉とごぼうのすき煮 かわりおひたし	牛乳 わかめ 油あげ 豚肉 ちくわ さくらえび	ごはん じゃがいも しらたき ごま 上白糖 油	たまねぎ ごぼう もやし にんじん ほうれん草
7日(金) 児童 625kcal 生徒 757kcal	五目ごはん みそ汁 たらフライ ひじきのごまみそ和え	牛乳 豚肉 油揚げ たらフライ 豆腐 ひじき ちくわ	ごはん ごま 上白糖 油	ごぼう にんじん 干しいたけ ぶき ほうれん草 だいこん ねぎ もやし コーン
10日(月) 児童 700kcal 生徒 838kcal	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 野菜のごま和え	牛乳 油揚げ 豚肉 うずらの卵	ごはん ごま 上白糖 三温糖 油	えのきたけ 小松菜 ねぎ だいこん にんじん にんにく ほうれん草
11日(火) 児童 691kcal 生徒 851kcal	ごはん・のりの佃煮 豚汁 さばのみぞれ煮 にんじんシリシリ	牛乳 のりの佃煮 豚肉 豆腐 さばのみぞれ煮 ツナ	ごはん じゃがいも こんにゃく ごま ごま油	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが
12日(水) 児童 615kcal 生徒 748kcal	やきうどん 揚げごぼうのごま和え ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	うどん 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 干しいたけ ねぎ ごぼう
13日(木) 児童 632kcal 生徒 764kcal	ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが 香味サラダ	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん じゃがいも しらたき 油 三温糖	こまつな だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン
14日(金) 児童 681kcal 生徒 819kcal	シーフードピラフ 切り干し大根のスープ ハムチーズカツ	牛乳 えび いか ウインナー ハムチーズカツ	ごはん バター オリーブ油 油	たまねぎ コーン ピーマン にんにく マッシュルーム 切り干し大根 パセリ にんじん しいたけ 大福豆 金時豆 にんじん れんこん キャベツ ほうれん草 たまねぎ コーン きゅうり だいこん
18日(火) 児童 618kcal 生徒 799kcal	ミルクパン 野菜と豆のスープ ポテトグラタン ささみと大根のサラダ	牛乳 ウインナー 大豆 ベーコン チーズ ささみフレーク	ミルクパン じゃがいも バター 油	

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
19日(水) 児童 636kcal 生徒 761kcal	きんぴら丼 みそ汁 メンチカツ	牛乳 豚肉 さつま揚げ ひじき 豆腐 メンチカツ	ごはん こんにゃく ごま 上白糖 油 ごま油	ごぼう にんじん 干しいたけ ほうれん草 だいこん ねぎ
20日(木) 児童 674kcal 生徒 823kcal	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き 白菜サラダ	牛乳 豆腐 油あげ 鶏肉 ささみフレーク	ごはん	小松菜 しそ こねぎ にんにく はくさい にんじん
21日(金) 児童 708kcal 生徒 878kcal	さつまいもごはん お月見汁 星のコロッケ 枝豆とひじきのサラダ お月見ゼリー	牛乳 豚肉 さつま揚げ ハム ひじき	ごはん さつまいも ごま 上白糖 油 ごま油	かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり 枝豆
25日(火) 児童 685kcal 生徒 940kcal	ごはん くずし豆腐のスープ スパイシーから揚げ 野菜ソテー	牛乳 豆腐 鶏肉 ベーコン	ごはん バター	しめじ こまつな にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン 赤ピーマン
26日(水) 児童 655kcal 生徒 818kcal	えびときのこの クリームスパゲッティ にんじんサラダ フルーツポンチ	牛乳 えび 生クリーム ツナ	スパゲッティ オリーブ油	マッシュルーム しめじ たまねぎ ほうれん草 にんじん コーン りんご もも みかん
27日(木) 児童 664kcal 生徒 815kcal	ごはん みそ汁 さんまのかば焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 さんま 油揚げ	ごはん じゃがいも ごま 上白糖 油	ほうれん草 ねぎ しょうが 切り干し大根 にんじん 小松菜
28日(金) 児童 718kcal 生徒 810kcal	カレーライス 大根サラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 ハム	ごはん じゃがいも 油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり 赤ピーマン

あさ 朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしな！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など