



月	火	水	木	金				
<p>毎月19日は「家族団らん手づくり料理を楽しむ日」として家族みんなで食事を作って、みんなで食べることをすすめています。家族みんなで食事を楽しみましょう。</p>				23 牛乳 麦ごはん 貝だくさんみそ汁 親子どんぶり まめっこサラダ 				
26 牛乳 ゆかりごはん いも団子汁 いなだの幽庵焼き こんにゃくサラダ	27 牛乳 麦ごはん ワンタンスープ 魚の中華風ホイル蒸し 華風あえ	28 牛乳 食パン 2枚 コーンスープ ミートソースオムレツ レモンサラダ	29 牛乳 麦ごはん 豚汁 えびしゅうまい 3こ ごま酢あえ	30 牛乳 カレーピラフ 春雨スープ ささみのレモンソース ポテトサラダ 冷凍パイ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
760 kcal	31.6 g	19.9 g	322 mg	2.5 mg	264 μgRAE	0.37 mg	0.61 mg	28 mg

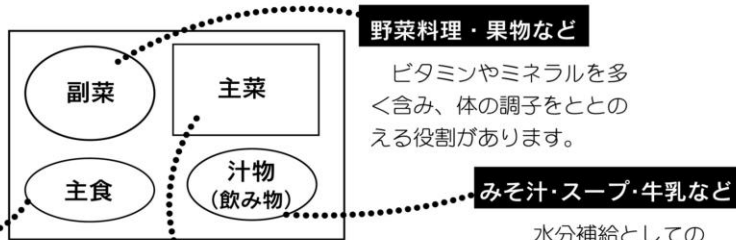
このマークがついたメニューは カミカミ献立です

このマークがついたメニューは 「貝だくさんみそ汁の日」献立です

このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめ献立です

## 献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



### 野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

### みそ汁・スープ・牛乳など

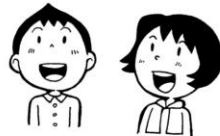
水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

### ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

### 魚介料理・肉料理・卵料理など

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。



- 献立の立て方**
- ①まず主食を決める
  - ②主食に合う主菜を決める
  - ③副菜や汁物を決める

## 栄養の偏りに要注意!



毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとりましょう。



## ワンディッシュでもOK!?

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。



## 作ってみよう! 給食レシピ

### ☆☆ささみのレモンソース☆☆

#### 材料 (4人分)

- 鶏ささみ.....4枚
- 塩・こしょう...適量
- 片栗粉.....適量
- 揚げ油

- しょうゆ.....大さじ1
- さとう.....大さじ1
- レモン汁.....小さじ1強
- 米酢.....小さじ1

希望献立によくあがる人気のメニューです。ぜひ、お家でも作ってみてください。

#### 作り方

- ① ★を混ぜ合わせ、さとうを溶かしておく
- ② ささみは筋を取り、塩・こしょうで下味をつけておく
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ④ ③に①をかけてできあがり♪

## 忘れないでね ぼくのわたしの 給食費



学校からの納入日のお知らせをご確認ください。円滑な運営にご理解とご協力をお願いします。