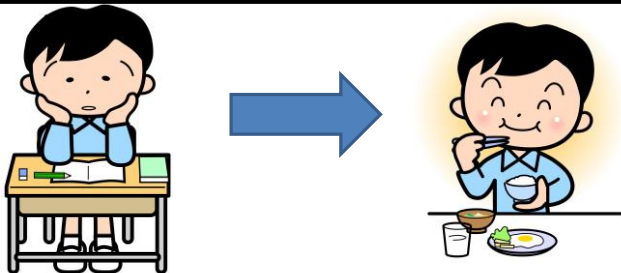


日	主食	牛乳	汁 主菜 副菜	赤のグループ 血や肉になる		緑のグループ 体の調子を整える		黄のグループ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
1 火	ちらし寿司(卵入り) 手巻きのみ	○	手まりふのすまし汁 金目鯛のみそ粕漬け焼き ハリハリ漬け ひしもち	油あげ、錦糸玉 子、木綿豆腐、き んめだい	牛乳、手巻き のり	にんじん、根 みつば	かんぼう、干しいたけ、えの きたけ、ゆで干しいんこ、も やし、きゅうり	金芽米、三温糖、手ま り麩、上白糖、ひしも ち	ごま油、白い りごま	621 27.0 16.2 3.1	772 33.5 19.4 4.2	kcal g g g
2 水	ご飯	○	ワンタンスープ 酢豚 茎わかめのサラダ	鶏ひき肉、豚も も肉	牛乳、茎わか め	にんじん、青 ピーマン、チ ンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、ねぎ、干し いたけ、しょうが、たけのこ水 煮、だいこん、ホールコーン	金芽米、ワンタンの 皮、でんぶん、三温糖	米油、ごま油、	650 25.2 21.9 2.7	821 30.6 26.0 3.5	kcal g g g
3 木	抹茶揚げパン	○	白菜のスープ シーザーサラダ いよかん	豚もも肉	牛乳、パルメ ザンチーズ	にんじん、こ まつな、赤 ピーマン、ブ ロッコリー	はくさい、えのきたけ、キャベ ツ、きゅうり、黄ピーマン、レモ ン汁、いよかん	コッペパン、上白糖、 三温糖、クルトン	米油、ノンエッ グタルソース	633 22.2 24.6 2.4	782 26.9 30.0 3.0	kcal g g g
4 金	ご飯	○	石狩汁 おからカレーコロッケ ごまブロッコリー	さけ、みそ、ロ ースハム	牛乳	にんじん、ブ ロッコリー	ねぎ、はくさい、だいこん、ホ ールコーン	金芽米、じゃがいも、 おからカレーコロッ ケ	米油、白いり ごま	618 23.9 18.4 2.3	783 29.1 21.7 2.8	kcal g g g
7 月	ご飯	○	みぞれ汁 厚揚げの肉みそかけ まぜっこサラダ	鶏もも肉、絹生 揚げ、豚ひき肉、 みそ	牛乳、揚げち りめん、ひじ き	にんじん、み つば	ごぼう、おろしだいこん、しょ うが、たまねぎ、キャベツ、きゅ うり	金芽米、こんにゃく、 でんぶん、三温糖	米油	662 30.7 24.6 2.4	851 39.1 31.1 3.0	kcal g g g
8 火	キムタクごはん	○	四川スープ チキン南蛮・ノンエッグタルタル 浅漬け レモンソーダゼリー	豚もも肉、豚ひ き肉、鶏もも肉	牛乳	にら、かぶ (葉)、にんじ ん	ねぎ、つぼ漬け、はくさいキム チ漬け、きくらげ、たまねぎ、た けのこ水煮、にんにく、しょう が、かぶ、キャベツ	金芽米、マロニー、で んぶん、三温糖、レモ ンソーダゼリー	米油、ごま油、 ノンエッグタ ルタルソース	728 26.3 23.9 3.0	872 33.0 27.4 4.0	kcal g g g
9 水	ご飯	○	具だくさんみそ汁 手作りハンバーグ 大豆のサラダ	油あげ、みそ、豚 ひき肉、牛ひき 肉、大豆、ささみ フレーク	牛乳、乾燥わ かめ	にんじん、こ まつな	ねぎ、しめじ、ソテーオニオン、 えのき水、キャベツ、きゅうり	金芽米、じゃがいも、 パン粉、三温糖、薄力 粉	米油	684 30.2 23.9 2.2	819 39.1 27.4 3.0	kcal g g g
10 木	食パン	○	クリームシチュー 大根とホタテのサラダ でこぼん いちごジャム	鶏もも肉、ほた てフレーク	牛乳、牛乳	にんじん、パ セリ	たまねぎ、エリンギ、はくさい、 ホールコーン、だいこん、きゅ うり、デコボン、いちごジャム	食パン、薄力粉、じゃ がいも	無塩バター、 米油	640 22.2 20.4 2.5	786 26.8 24.4 3.2	kcal g g g
11 金	ご飯	○	キムチ鍋 さわらのみそ漬け焼き 五目きんぴら ヨーグルト	豚もも肉、焼き 豆腐、みそ、さわ ら、さつま揚 げ	牛乳、ヨーグ ルト	にら、にんじ ん、冷凍いん げん	にんにく、はくさいキムチ漬 け、はくさい、ねぎ、切りごぼう	金芽米、三温糖、つき ごん	米油	664 32.9 18.8 2.4	824 40.9 22.2 3.0	kcal g g g
14 月	ご飯	○	豆腐とわかめのみそ汁 鮭塩焼き マカロニサラダ レモンカスターダルト	木綿豆腐、みそ、 鮭、ツナレトル ト	牛乳、乾燥わ かめ	にんじん、な ばな	たまねぎ、しめじ、ホールコー ン、キャベツ	金芽米、マカロニ、レ モンカスターダルト	米油	672 29.7 20.0 2.3	819 37.3 22.7 2.8	kcal g g g
15 火	栗入り赤飯 ごま塩	○	お祝いすまし汁 山賊焼き ゆかりあえ お祝いいちごゼリー	なると、鶏もも 肉	牛乳	なばな、にん じん	えのきたけ、はくさい、にんに く、しょうが、キャベツ、きゅ うり	アルファ化米赤飯用、 でんぶん、お祝いいち ごゼリー	米油、栗、ごま	646 26.2 17.9 2.3	805 33.0 20.8 2.9	kcal g g g
16 水	ご飯	○	いもだんご汁 海鮮しゅうまい のり酢あえ ドーナツ	豚もも肉、たら すり身、鶏ひき 肉、エビぶつ切 り	牛乳、角刻み のり	にんじん、こ まつな、にん じん	だいこん、ねぎ、たまねぎ、しょ うが、えだまめ、もやし、きゅ うり	金芽米、おじゃがもち ボール、三温糖、でん ぶん、しゅうまいの 皮、ボンデードーナツ	ごま油	692 25.6 21.7 2.3	819 39.1 27.4 3.0	kcal g g g

食育だより②

2月に小学校4年生と朝ごはんの勉強をしました。



Aくんが元気になるためには、「赤・緑・黄のグループの食べ物がそろった朝ごはんを食べると良いことを学びました。

自分自身が元気の出る朝ごはんを食べるためにできそうなことを考え、お家の方にメッセージをいただきました。

<自分自身ができそうなこと>
 ・緑と赤がない時があるから気を付けたい。
 ・早起きしてゆっくり、しっかりよくかんで朝ごはんを食べたい。

<お家の方からのメッセージ>
 ・なるべく赤・緑・黄の朝ごはんを作るようにがんばるね！朝ごはんをたくさん食べて、元気いっぱい過ごしてね。
 ・好きな物だけ食べて終わってしまうので、言われなくても野菜を食べてね。