



日 よ う び	こんだてめい	ま じ ん ご う	おもなしょくひんのほたらぎ					ち ょう み り ょう	た ん ば く し つ	
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる			
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ			ししつ
1 (金)	★行事食：ひな祭り 春を告げる食材について知ろう ちらしずし あつやきたまご ごまあえ おすいもの ひなあられ	☆	あつやきたまご とうふ でんぶ	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし ひじき	しゅんぎく なばな にんじん	もやし たまねぎ たけのこ だいこん えのきたけ ごぼう えだまめ かんぴょう ほししいたけ	こめ ひなあられ さとう	ごま	すしょうゆ さけ しお	614 23.5
4 (月)	★食物せんい献立：海藻 むぎごはん あつあげとやさいのうまに くきわかめとみずなのサラダ なっとう いりこ	☆	あつあげ なっとう うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ くきわかめ	にんじん みずな いんげん	たまねぎ キャベツ こんにやく とうもろこし レモンじる	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	ごま ゴマあぶら	しょうゆ さけ す みりん しお	661 25.3
5 (火)	《ナッツの栄養について知ろう》 こくとうしょくパン シイラのこまチーズあげ ナッツいため やさいスープ りんご	☆	シイラ てぼうまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかパプリカ いんげん	りんご キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリ	こくとうパン てんぶらこ	アーモンド カシューナッツ あぶら ごま	とりがらスープ さけ ワイン しお こしょう	699 30.7
6 (水)	《果物の栄養について知ろう》 ポークカレー（むぎごはん） フルーツカクテル	☆	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ みかん パイン おうとう えだまめ りんごピューレ にんにく	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー こむぎこ	バター あぶら	カレーウ カレーフレーク ドライカレー ワイン しょうゆ ソース カレーこ しお	698 21.7
7 (木)	《配膳台の衛生について考えよう》 ねじりパン やさいラーメン (ラーメン やさいいため) あじのカレーあげ いやかん	☆	あじぶたにく てんぶら	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	いやかん キャベツ もやし とうもろこし きくらげ	パン ちゅうかめん てんぶらこ	あぶら ごま	とりがらスープ しょうゆ さけ とんこつスープ しお カレーこ こしょう	627 29.2
8 (金)	《鉄の多い食品（あさり・くるみ・大豆など）について知ろう》 むぎごはん ごもくに ちんげんさいのひたし あさりとくるみのつくだに	☆	とりにく だいずあさり てんぶら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん いんげん	たまねぎ もやし こんにやく たけのこ えのきたけ ほししいたけ しょうが	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	くるみ あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	670 25.7
11 (月)	★世界食歩歩き：日本（埼玉県） むぎごはん さばのごまみそに ぬた おきりこみ	☆	さば とりにく むぎみそ あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう こまつな にんじん	だいこん こんにやく キャベツ しろねぎ しょうが ほししいたけ	こめ むぎ くろざとう さとう きしめん	ごま	さけ みりん しょうゆ すしお	666 27.8
12 (火)	《食事環境（黒板カーテン）について考えよう》 しょくパン くらまめきなこクリーム じゃがいものミートソース ビーンズサラダ りんご	☆	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん いんげん	りんご たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム レモンじる にんにく	パン じゃがいも はちみつ	くらまめきなこクリーム あぶら オリーブゆ	ケチャップ ワイン ソース す コンソメ しお こしょう ローレル オレガノ	681 23.9
13 (水)	★行事食：卒業祝い せきはん えびフライ ほうれんそうのかおりあえ おすいもの フルーツムース	☆	えび はんぺん あすき	ぎゅうにゅう フルーツムース やきのり	ほうれんそう みずな	だいこん もやし たまねぎ	もちごめ パンこ こむぎこ	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお こしょう	566 21.2
14 (木)	わくわく献立	☆	とりにく とうにゅう きなこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし コーンクリーム えだまめレモンじる しょうが	パン じゃがいも さとう でんぶ	あぶら	とりがらスープ しょうゆ ワイン しお こしょう	649 29.6
18 (月)	★県産品の日：春菊 むぎごはん にくどうふ かいそうサラダ いりこだいず りんご	☆	やきとうふ ぎゅうにく あさり だいず	ぎゅうにゅう いりこ わかめ こんぶ とさかのり	にんじん しゅんぎく	りんご たまねぎ キャベツ もやし こんにやく きゅうり	こめ むぎ くろざとう さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	しょうゆ す さけ みりん しお	639 25.4
19 (火)	★食育の日：朝ごはんの大切さを 知ろう ミルクねじりパン ニョッキのトマトソース ツナサラダ オレンジ	☆	ぶたにく レンズまめ まぐろ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん トマト トマトピューレ パセリ	オレンジ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ さとう	アーモンド あぶら	ケチャップ デミソース ワイン すりんごす コンソメ しお こしょう バジル	663 27.5
20 (水)	★日本味めぐり：島根県 まいたけごはん わかさぎのいそべあげ もやしとこまつなのいためもの こんさいじる	☆	とうふ とりにく こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり	こまつな みずな にんじん	もやし だいこん まいたけ しろねぎ ごぼう えだまめ	こめ じゃがいも もちごめ てんぶらこ さとう	アーモンド あぶら	しょうゆ さけ みりん しお こしょう	585 22.9

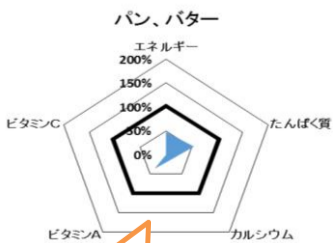
※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

## あなたの朝ごはんは、どのタイプ？

A：主食のみ



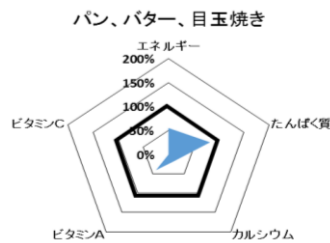
(Aタイプの栄養価)



B：主食プラス主菜



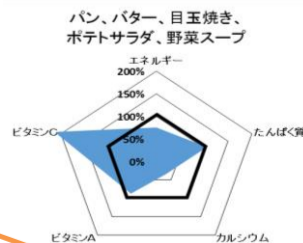
(Bタイプの栄養価)



C：一汁二菜



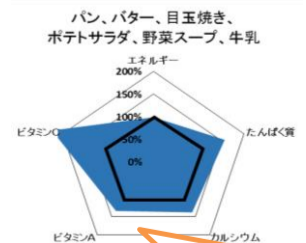
(Cタイプの栄養価)



D：一汁二菜プラス牛乳



(Dタイプの栄養価)



パンやごはんだけでは、活動に必要なエネルギーもじゅうぶんとれません。(パンは4枚切り1枚で栄養価を計算)

おかずを増やすごとに、子どもたちの体に入る栄養量が増えていきます。一汁二菜の朝食が理想です。できないときは、具たくさんの汁物をつけるだけでも栄養量はぐんと増えます。

牛乳をプラスすると足りない栄養素をおぎなうことができます。

太線の枠は8～9歳(男子)の1日に必要な栄養量の1/3量です。