



月	火	水	木	金
食事の量 どのくらい？ 1食分の食事量(目安) 年齢、性別、活動量等によって一人一人必要量は違っています。学校給食のエネルギー量を参考に考えてみましょう。	主菜 肉・魚・卵・豆製品 約50g 副菜・野菜 約60g 合わせて 120g 副菜・汁物 肉・卵・豆製品 約10g 主食 約220g 汁物・野菜 約60g	1日 中学生に必要な栄養を知ろう ポテトサラダ スラッピージョー はさんでたべよう 背割れコッペパン 豆腐のスープ 使用食品 1群 豚肉 ハム 豆腐 大豆 2群 牛乳 3群 にんじん ほうれん草 4群 玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ しんじけ 5群 パン じゃがいも 砂糖 6群 油 マヨネーズ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 759 30.9 31.4 347 3.3	2日 中学生に必要な栄養・鉄とカルシウム ほうれん草のソテー ハンバーグおろしソース ごはん 凍み豆腐のみそ汁 使用食品 1群 豚肉 とり肉 ベーコン 凍み豆腐 みそ 2群 牛乳 3群 にんじん ほうれん草 4群 大根 もやし ねぎ 白菜 5群 ごはん 砂糖 じゃがいも 6群 バター エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 783 30.1 25.0 577 3.0	3日 旬の果物を食べよう 巨峰2こ チキンカレー ごまだレサラダ 使用食品 1群 とり肉 2群 牛乳 3群 ほうれん草 にんじん 4群 しょうが 玉ねぎ キャベツ 巨峰 5群 ごはん 麦 じゃがいも 6群 油 ごま エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 825 23.9 32.0 275 3.8
6日 お月見献立 お月見団子 ほうれん草のごまあえ ミニ肉まん ソフトめん 月見うどんの汁 使用食品 1群 豚肉 うすら卵 2群 牛乳 3群 にんじん ほうれん草 4群 白菜 ねぎ だいこん もやし 5群 ソフトめん 砂糖 お月見団子 6群 ごま エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 833 33.9 17.1 348 3.6	7日 副菜を食べる良さを知ろう 海藻サラダ 鶏肉のみそチーズ焼き ごはん 白菜のみそ汁 使用食品 1群 とり肉 みそ 海藻 油揚げ 2群 牛乳 チーズ 3群 にんじん 4群 キャベツ もやし 大根 白菜 5群 ごはん 砂糖 じゃがいも 6群 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 748 35.8 23.7 409 3.3	8日 副菜の適量を知ろう ブロッコリーサラダ 手作りマカロニグラタン 黒糖コッペパン 豆腐とじゃがいものスープ 使用食品 1群 とり肉 豆腐 2群 牛乳 チーズ 3群 にんじん ブロッコリー 4群 玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり 大根 5群 パン 黒砂糖 小麦粉 マカロニ じゃがいも 6群 油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 776 29.9 32.9 518 3.4	9日 中学生に必要な野菜の量を知ろう もやしナムル ブルコギ ごはん 果実米粉のワンタンスープ 使用食品 1群 豚肉 焼き豚 ベーコン 2群 牛乳 3群 ほうれん草 にら にんじん 4群 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ 5群 ごはん 砂糖 春雨 米粉ワンタン 6群 ごま油 油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 758 31.7 22.0 291 3.1	10日 目によい食品を使った献立(目の愛護デー) ブルーベリーゼリー じゃこサラダ 鮭フライ ごはん かぼちゃのみそ汁 使用食品 1群 鮭 とり肉 油揚げ みそ 2群 牛乳 ちりめんじゃこ 3群 にんじん かぼちゃ にら 4群 キャベツ もやし コーン 大根 5群 ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 ブルーベリーゼリー 6群 ごま油 油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 766 28.6 18.2 371 2.8
13日 スポーツの日	14日 旬の魚を食べよう 塩ナムル かつおカツ ごはん どさんこ汁 使用食品 1群 かつお 焼き豚 白みそ 2群 牛乳 3群 ほうれん草 にんじん 4群 もやし 玉ねぎ コーン ねぎ 5群 ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 6群 油 バター エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 758 28.1 31.1 495 3.6	15日 栄養のバランスについて知ろう プリン ツナサラダ ピザトースト コンソメスープ 使用食品 1群 ベーコン まぐろフレーク 2群 牛乳 チーズ 3群 にんじん 4群 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 5群 食パン 砂糖 プリン 6群 油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 809 29.4 31.4 635 3.6	16日 給食はありません(石晶祭1日目) お弁当の準備をお願いします	17日 給食はありません(石晶祭2日目) お弁当の準備をお願いします
20日 副菜の適量を知ろう コールスローサラダ スペイン風オムレツ うずまきパン ホワイトシチュー 使用食品 1群 卵 豚肉 ハム 2群 牛乳 3群 にんじん 4群 キャベツ 玉ねぎ コーン 5群 パン じゃがいも 6群 油 マヨネーズ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 809 29.4 31.4 635 3.6	21日 魚を食べよう 春雨サラダ さんましょうが煮 ごはん 豚汁 使用食品 1群 さんま とり肉 豚肉 豆腐 みそ 2群 牛乳 3群 にんじん 4群 キャベツ きゅうり もやし しょうが ごぼう 大根 ねぎ 5群 ごはん 春雨 砂糖 ごんにやく じゃがいも 6群 ごま油 油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 771 28.6 23.5 381 2.7	22日 緑黄色野菜を食べよう ほうれん草のたまごあえ ぎょうざ2こ ソフトめん カレーうどんの汁 使用食品 1群 とり肉 豚肉 油あげ 卵 2群 牛乳 3群 にんじん ほうれん草 4群 玉ねぎ もやし ねぎ 5群 ソフトめん 小麦粉 6群 油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 877 32.7 26.9 402 3.8	23日 栄養のバランスを意識して食べよう パンバンジーサラダ 中華丼の具をのせる ごはん(大きい碗にもりつける) いも団子スープ 使用食品 1群 豚肉 うすら卵 とり肉 豆腐 2群 牛乳 3群 にんじん 4群 白菜 玉ねぎ きくらげ だけのこ きゅうり もやし キャベツ 5群 ごはん じゃがいも 6群 ごま油 ごま でん粉 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 748 28.7 20.6 322 3.4	24日 旬の食べ物を食べよう・栗 キャベツのサラダ 焼き栗コロッケ そぼろごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 使用食品 1群 とり肉 卵 油揚げ みそ 2群 牛乳 3群 にんじん 4群 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのき 5群 ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 6群 栗 ごま油 油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 795 30.3 26.5 416 3.1
27日 中学生に必要な栄養について知ろう キャベツのレモンあえ とり肉の照り焼き はさんでたべよう バーガーパン コーンポタージュ 使用食品 1群 とり肉 ハム ベーコン 2群 牛乳 3群 にんじん パセリ 4群 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 5群 パン 砂糖 じゃがいも 6群 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 749 36.8 26.8 483 3.3	28日 魚を食べよう 豚肉と野菜のみそ炒め さばの香味焼き ごはん にらたま汁 使用食品 1群 さば 豚肉 豆腐 みそ 卵 2群 牛乳 3群 にんじん にら 4群 しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ 5群 ごはん 砂糖 6群 ごま油 油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 808 34.6 30.0 329 2.7	29日 給食はありません(教職員の研修会) お弁当の準備をお願いします	30日 和食の良さを知ろう 納豆 肉じゃが ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 使用食品 1群 納豆 豚肉 豆腐 みそ 2群 牛乳 わかめ 3群 にんじん いんげん 4群 しょうが 玉ねぎ 大根 5群 ごはん しらたき じゃがいも 砂糖 6群 油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 793 34.3 19.7 390 2.6	31日 かぼちゃの栄養を知ろう フレンチサラダ かぼちゃフライ チャイルドライス 春雨スープ 使用食品 1群 とり肉 ハム ウィンナー 2群 牛乳 チーズ 3群 にんじん パセリ キャベツ かぼちゃ 4群 キャベツ きゅうり 白菜 5群 ごはん 春雨 砂糖 6群 バター ごま油 油 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g) 765 25.4 28.0 352 3.4