



今月の給食
ピックアップ!!

予定献立表

1日：開校記念日献立

十四中の開校記念日を祝って、鯛飯と小松菜の蒸しケーキを提供します。

7日：春キャベツのホイコーロー丼

20日：春キャベツの餃子

21日：山菜汁（わらび、ふき）、草団子（よもぎ）

旬の食べ物を
取りいれます。

日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 体を動かす力になるもの		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(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(糖質)	6群(脂質)	
1金	鯛めし 開校記念日献立	○	肉じゃが 小松菜の蒸しケーキ	まだい、メダイ、豚肉、生揚げ、削り節、●たまご、豆乳	◎学乳	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、干し椎茸、ねぎ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、小麦粉、チョコチップ	★白いりごま、油	814 kcal 33.1 g 28.6 g 2.3 g
7木	春キャベツのホイコーロー丼 野菜もりりデー	○	イカの中華風サラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉、赤みそ、八丁味噌、いか	◎学乳、わかめ	にんじん、ピーマン、こまつな	しょうが、にんにく、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、ねぎ、もやし、玉葱、冷凍みかん	米、米粒麦、砂糖、でんぶん	油、ごま油、白いりごま	752 kcal 30.7 g 20.4 g 3.1 g
8金	スラッピージョー アメリカ献立	○	クラムチャウダー ツナ入りサラダ	豚肉、豚レバー、大豆ミート、ベーコン、★剥き身あさり、豆乳、ツナ	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎粉チーズ	ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、セロリ、ぶなしめじ、きゅうり	◎無塩パン、砂糖、米粉、じゃがいも、小麦粉	油、◎バター	729 kcal 36.9 g 30.9 g 3.3 g
11月	親子丼	○	荳わかめのきんぴら 果物(メロン)	鶏肉、●たまご、豚肉	◎学乳、くきわかめ	にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、ごぼう、★メロン	米、米粒麦、砂糖、糸こんにゃく	ごま油、★白いりごま	747 kcal 29.8 g 22.4 g 3.2 g
12火	麻婆豆腐丼	○	カリカリポテトサラダ ミルクティープリン	豚肉、豚レバー、木綿豆腐、赤みそ	◎学乳、パールアガー、◎調理用牛乳(学乳)、◎生クリーム(学乳)	にんじん、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、干し椎茸、たけのこ、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	米、米粒麦、砂糖、でんぶん、じゃがいも	油、ごま油	827 kcal 29.4 g 28.5 g 2.2 g
13水	ミルクパン	○	さわらのトマトチーズ焼き スパイシーミックス トマトとたまごのスープ	さわら、ひよこめ、大豆、ベーコン、●たまご	◎学乳、◎ピザチーズ	トマト缶、こまつな	にんにく、玉葱	◎ミルクパン、パン粉、じゃがいも、でんぶん	油	790 kcal 43.3 g 34.0 g 2.8 g
14木	ごはん	○	和風豆腐ハンバーグ じゃこもやしサラダ みそ汁	豚肉、豚レバー、若肉、大豆ミート木綿豆腐、●たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、芽ひじき、ちりめん、わかめ	にんじん、こまつな	ねぎ、玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん	米、パン粉、砂糖	油	690 kcal 30.7 g 21.2 g 2.7 g
15金	豆乳タンタンうどん	○	こいわしの唐揚げ ポテチーサラダ	豚肉、大豆、豆板醤、赤みそ、豆乳、テンメンジャン	◎学乳、こいわし、◎サラダチーズ	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、きゅうり、ホールコーン	冷凍うどん、小麦粉、でんぶん、じゃがいも、砂糖	ごま油、油、★練りごま、★白いりごま	828 kcal 36.4 g 33.4 g 3.4 g
18月	卵ドッグ	○	チリコンカン 白菜とベーコンのスープ	●たまご、いんげんまめ、大豆、レンズまめ、豚肉、大豆ミート、ベーコン、生揚げ	◎学乳、◎アブレソール(学乳)	パセリ、にんじん、タカノツメ、トマト缶、こまつな	玉葱、にんにく、はくさい	◎無塩パン、じゃがいも、砂糖	●マヨネーズ、油	764 kcal 36.1 g 34.7 g 3.0 g
19火	麦ごはん	○	セレクトフライ(アジ・チキン) シーザーサラダ みそ汁 セレクト給食	あじ、鶏肉、ベーコン、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、◎粉チーズ	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉葱、ねぎ	米、米粒麦、小麦粉、パン粉、砂糖	油	742 kcal 34.8 g 23.9 g 2.8 g
20水	味噌ラーメン	○	春キャベツの餃子 海藻サラダ	豚肉、焼き豚、赤みそ、大豆ミート、ツナ水煮	◎学乳、海藻ミックス	にんじん、にら、こまつな	玉葱、もやし、ホールコーン、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ	蒸し中華めん、でんぶん、ぎょうざの皮、砂糖	油、ごま油、★白いりごま	792 kcal 34.3 g 26.6 g 3.3 g
21木	ごはん 野菜の日	○	魚のねぎみそ焼き 野菜の磯辺和え 山菜汁 草だんご(きなこ)	さば、赤みそ、生揚げ、きな粉	◎学乳、刻みのり	こまつな、にんじん	しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、だいこん、ごぼう、山菜ミックス、干し椎茸	米、こんにゃく、よもぎ白玉団子、砂糖	ごま油	805 kcal 34.4 g 24.5 g 2.2 g
22金	ハヤシライス	○	野菜スープ パインゼリー	豚肉、赤みそ、八丁味噌、いか	◎学乳、パールアガー	にんじん	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、しめじ、グリーンピース、キャベツ、パインジュース、パイン缶	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、◎バター	747 kcal 22.9 g 21.1 g 2.5 g
25月	ツナ入りペペロンチーノ	○	小魚のフリッター 白菜のクリームスープ	ツナ、ベーコン、にぎす、●たまご	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎生クリーム(学乳)	にんじん、こまつな、タカノツメ、パセリ	ぶなしめじ、玉葱、にんにく、はくさい	スパゲッティ、小麦粉	油、オリーブ油、◎バター	706 kcal 36.9 g 28.7 g 3.3 g
26火	ごはん	○	魚と野菜の揚げ煮 棒棒鶏サラダ	まだら、大豆、●うずら卵、鶏肉	◎学乳	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、干し椎茸、きゅうり、もやし、長ねぎ	米、でんぶん、じゃがいも、砂糖	ごま油、★練りごま、★白すりごま	826 kcal 35.1 g 25.7 g 2.1 g
27水	チョコチップパン	○	ポテトグラタン マカロニスープ	鶏肉、いんげんまめ、豆乳、ベーコン	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎ピザチーズ	にんじん、パセリ	玉葱、エリンギ、キャベツ	◎チョコチップパン、じゃがいも、小麦粉、マカロニ	油、◎バター	812 kcal 30.8 g 34.3 g 3.5 g
28木	小松菜チャーハン	○	レバーのかりん揚げ ポトフ風スープ 果物(冷凍黄桃)	★むきえび、●たまご、豚レバー、ベーコン	◎学乳、ちりめん	こまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、ごぼう、キャベツ、玉葱、黄桃	米、米粒麦、でんぶん、小麦粉、砂糖、じゃがいも	ごま油、★白いりごま、油	752 kcal 30.6 g 25.9 g 3.2 g
29金	ごはん 運動会前日献立	○	豚肉と厚揚げの生姜焼き 卵入りおひたし バナナケーキ	豚肉、生揚げ、●たまご、豆乳	◎学乳、もみのり	こまつな、にんじん	玉葱、もやし、にんにく、しょうが、キャベツ、★バナナ	米、砂糖、小麦粉、チョコチップ	油、ごま油、◎バター	886 kcal 35.7 g 32.2 g 2.2 g

* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
* アレルギー食品には記号(◎・★・●)を表示しています。



今月の給食目標

朝食を考えよう

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギーになる

体温が上がる

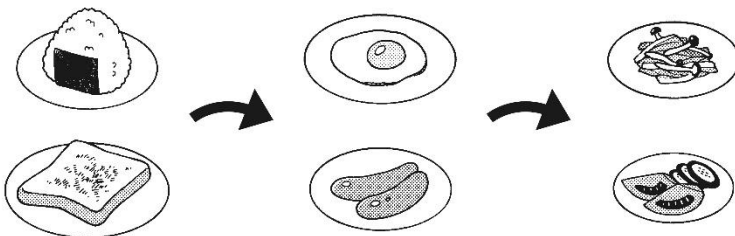
脳の働きが活発になる

排便しやすくなる

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

無理なく! ステップアップ 朝ごはん

- ステップ 1 まずは 主食を食べよう
- ステップ 2 次に 主菜を追加
- ステップ 3 次に 副菜を追加



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。