

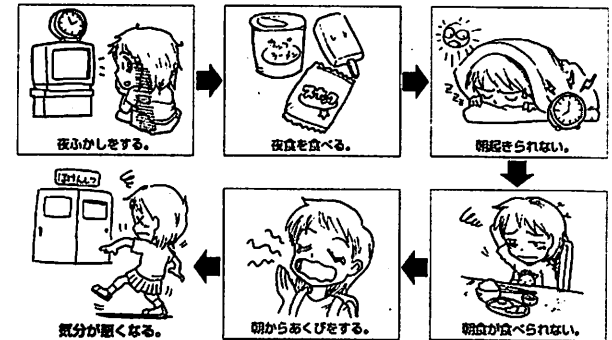
A コ ー ス	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
11/1 (火)	小型ドックパン 牛乳 スラッピーショー 大根サラダ コーンポタージュ 梨	899	38.7	豚肉 大豆 かつおエキス ロースハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	青ピーマン パセリ トマト	マッシュルーム 玉ねぎ 大根 もやし とうもろこし 梨	小麦粉 砂糖	ショートニング ごま油 バター 米サラダ油				
2 (水)	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 塩昆布の和えもの のっぺい汁	806	31.1	さんま 鶏肉 油揚げ そうだかつおの節	牛乳 昆布	小松菜 人参	キャベツ しいたけ ごぼう	精白米 精麦 でん粉 砂糖 さといも こんにやく	米白絞油				
6 (月)	中華混ぜごはん 牛乳 切干大根の和えもの ワンタンスープ マロンワッフル	829	30.9	焼き豚 加鰹卵黄 鶏卵 卵白 豚肉 ほうけ	牛乳 乳製品	ほうれん草 チンゲン菜	たけのこ しいたけ もやし ねぎ 切干大根	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 ワッフル はちみつ	マーガリン 栗 ごま油				
7 (火)	米粉パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 エビフライ キャベツサラダ ミルファンディ	899	35.7	えび かつおエキス まぐろ 大豆粉 ベーコン 黒大豆 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 乳脂 チーズ チーズホイ	小松菜 人参 パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ピクルス	小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも パン粉	ショートニング 米白絞油 植物油 米サラダ ごま油				
8 (水)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 豚肉ときのこの炒めもの 三色お浸し 南蛮汁 みかんヨーグルト	817	37.6	大豆 豚肉 味噌 ホタテ かつお節 そら豆粉 鶏肉 生揚げ かき ほうけ そうだかつおの節	牛乳 乳製品 のり	青ピーマン 人参 かばちゃ ほうれん草	生姜 たけのこ ごぼう しめじ にんにく みかん もやし 大根 ねぎ	精白米 精麦 砂糖 こんにやく	ごま油 ごま				
9 (木)	鶏ごぼううどん 牛乳			鶏肉 えび かつおまぐろエキス		人参		小麦粉 砂糖					
10 (金)	赤しそ和え			鶏肉 味噌 豆腐 ホタテ たら むろ節 そうだかつおの節	牛乳 昆布	人参 パセリ ほうれん草 トマト	マッシュルーム 大根 ほうけ とうもろこし ねぎ しいたけ 白菜 たけのこ オレンジ ねぎ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 水あめ	米サラダ油 栗 ココアパウダー マーガリン ショートニング				
13 (月)	麦ごはん 牛乳 さばおかか煮 小松菜のアーモンド和え 沢煮焼 型抜きチーズ	899	35.4	さば かつお節 豚肉 そうだかつおの節	牛乳 チーズ	小松菜 人参	ごぼう 大根 もやし しいたけ	精白米 精麦 砂糖	アーモンド				
14 (火)	◇◇◇福島県産献立◇◇◇ コッペパン 福島県産桃ジャム 牛乳 福島コロッケ 青大豆のサラダ ポトフ	845	35.0	青大豆 豚肉 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご かぶ 桃 梨	小麦粉 米粉 水あめ 砂糖 じゃがいも	ショートニング 米白絞油 米サラダ油 大豆油 えごま油				
15 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏つくねきのこのソース 大根味噌サラダ わかめスープ	885	29.1	鶏肉 たら ほうけ いたより グチ 味噌 豆腐 ホタテ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ しいたけ しめじ 大根 ねぎ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 パン粉	植物油 マヨネーズ バター				
16 (木)	パンブキンパン 牛乳 ロールキャベツ もやしのサラダ じゃがいものポタージュ お米のムース	872	32.1	豚肉 加鰹卵黄 ホタテ かつお節 鶏肉	牛乳 乳脂 脱脂粉乳 全乳粉 チーズ 乳製品 ミルクカルシウム	かばちゃ トマト 赤ピーマン 人参 龍-マ ほうれん草	もやし 玉ねぎ 青じそ キャベツ 梅肉	小麦粉 米粉 砂糖 水あめ じゃがいも パン粉	ショートニング バター 植物油				
17 (金)	◇◇◇旬の食材を使った献立◇◇◇ 麦ごはん 牛乳 サーモンの香草焼き 海藻サラダ きのこけんちん汁 チーズヨーグルト	816	35.3	鮭 そうだかつおの節 鶏肉 豆腐		ねぎ しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しめじ ごぼう 大根 まいたけ レモン	精白米 精麦 こんにやく 砂糖 さといも パン粉	米サラダ油 ごま油 ホイップクリーム				
20 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉揚げのレモン醤油かけ 白菜の青海苔和え わかめ汁 アーモンド小魚	804	36.6	鶏肉 豆腐 いわし煮干 味噌 かたくちいわし	牛乳 青海苔 わかめ	ほうれん草 人参 小松菜	レモン 白菜 たけのこ ねぎ	精白米 精麦 でん粉 砂糖	米白絞油 ごま アーモンド				
21 (火)	食パン スライスチーズ 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーとホタテのグラタン 温野菜サラダ	883	39.2	金時豆 かつおエキス ロースハム 大豆 豚肉 青大豆 ベーコン 手ご豆 黄大豆 卵黄 ホタテ	牛乳 乳脂 脱脂粉乳 全乳粉 チーズ 乳製品 ミルクカルシウム	人参 ブロッコリー チンゲン菜 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく ブルーン もやし レモン	小麦粉 米粉 砂糖 水あめ マカロニ 砂糖	ショートニング ごま油 米サラダ油 植物油 バター ごま 菜種油				
22 (水)	麦ごはん 納豆 牛乳 いわしのごま味噌オイル巻き 磯香サラダ 大根の味噌汁	898	35.5	納豆 煮干し 味噌 いわし煮干	牛乳 海苔	小松菜 人参	キャベツ 大根 ねぎ	精白米 精麦 春雨 砂糖 油麩 さといも	マヨネーズ ごま				
24 (木)	麦ごはん 海苔ふりかけ 牛乳			かつおまぐろエキス さば 鶏卵	牛乳	チンゲン菜	りんご にんにく	精白米 精麦 ごま ごま油					
27 (月)	野菜と卵のサラダ どさんこ汁			鶏肉 そうだかつおの節 味噌 かつお節	脱脂粉乳	ほうれん草	ねぎ 枝豆	砂糖 パン粉	マーガリン				
28 (火)	ハヤシライス 牛乳 チーズオムレツ 野菜サラダ	879	30.8	豚肉 鶏卵 鶏肉 牛肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ グリンピース ブルー-ン にんにく	精白米 精麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米サラダ油 ごま 菜種油 バター 大豆油				
29 (水)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 カレー包みフライ 大根とツナのサラダ 豆腐スープ みかん	885	31.7	まぐろ 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 人参 小松菜 トマト	みかん りんご ブルーベリー 大根 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉	ショートニング 米白絞油 マーガリン マヨネーズ				
29 (木)	麦ごはん 牛乳 生揚げの肉味噌煮 えびと野菜の包み蒸し ひじき入りお浸し	893	35.7	鶏肉 たら 生揚げ えび 味噌 卵白 たちうお	牛乳 ひじき	人参 しょうが チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ もやし 生姜 しそ たけのこ 枝豆	精白米 精麦 こんにやく 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米サラダ油 植物油				
30 (金)	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のアーモンド和え かき卵汁	840	35.1	さば 鶏卵 鶏肉 さば節 かつお節 豆腐 いわし節 かつおまぐろエキス	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ ねぎ 大根	精白米 精麦 砂糖 でん粉	アーモンド				
1人1食当たりの栄養摂取量				864	34.1	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
						26.3	433	3.8	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
									408	0.96	0.83	43	3.6

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

規則正しい生活と食事

こんな生活をしていませんか??



規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとになります。食事のリズムは体調をととのえてくれるので、朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べるようにしましょう。

食事のリズムをつくるためには…



- ①食欲を発達させる (空腹体験や運動が大切)
- ②規則正しい食生活を心掛ける
- ③食べ物をよくかむ
- ④毎日、変化に富んだ食事をする
- ⑤家族一緒に楽しく食べ、孤食をさける など



「野菜」は健康の主役

野菜を食べると、かぜやストレスに対する抵抗力がで、病気にかけにくくなります。



野菜に含まれる食物せんいは、腸の中をきれいにすることはたがきがあります。



みなさんは、野菜をしっかりと食べていますか? 副菜や汁物に使われることの多い野菜は、栄養素を補う大切な役割を持っています。野菜には、ビタミンAのもとになるカロテン、ビタミンC、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれていて、体の調子を整えてくれます。

