

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 | |
|----|----|--|--|---|---|---|---|
| | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | | |
| 2 | 月 | チキンカレーライス チーズサラダ 果物(清見オレンジ) 飲むヨーグルト | 鶏肉 ヨーグルト チーズ 飲むヨーグルト | 精白米 油 | 玉葱 人参 レタス キャベツ きゅうり ミトマ 清見オレンジ | エネルギー 709 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.5 g | |
| 9 | 月 | ご飯 麻婆豆腐 切干し大根とわかめの中華和え 中華スープ(小松菜・人参・ねぎ) 牛乳 | 豆腐 豚肉 味噌 わかめ 卵 牛乳 | 精白米 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 | ねぎ 玉葱 人参 キュウリ 干し椎茸 グリンピース 切干し大根 小松菜 | エネルギー 705 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.3 g | |
| 10 | 火 | かつ丼 豆とかぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・さやえんどう) カップヨーグルト | 豚肉 卵 味噌 ひよこ豆 青エンドウ豆 赤インゲン豆 生クリーム カップヨーグルト | 精白米 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ | 玉葱 小ネギ かぼちゃ サニーレタス もやし さやえんどう | エネルギー 844 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 29.8 g | |
| 11 | 水 | コッペパン ミートボール入り春野菜ポトフ エビマヨコロケ 果物(バナナ) 牛乳 | 牛肉 豚肉 卵 エビ 牛乳 | コッペパン 小麦粉 マヨネーズ 油 じゃがいも | 玉葱 キャベツ 人参 アスパラガス トマト サニーレタス パナナ | エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 27.6 g | |
| 12 | 木 | ご飯 煮豚と春巻き 野菜炒め わかめとレタスの和え物 中華スープ(青梗菜・ねぎ) 杏仁豆腐 | 豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳 ゼラチン | 精白米 砂糖 油 小麦粉 ごま 片栗粉 | ねぎ キャベツ もやし ニラ 人参 レタス キュウリ 青梗菜 みかん 木苺 | エネルギー 760 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.9 g | |
| 13 | 金 | 玄米入りご飯 鮭の南蛮風タルタルソースがけ 小松菜ともやしの韓国海苔和え 粉ふき芋パプリカ風味 マロニーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) マンゴーヨーグルト | サケ 韓国海苔 卵 ハム 油揚げ 味噌 ヨーグルト | 精白米 玄米 片栗粉 油 マヨネーズ じゃがいも マロニー ごま油 砂糖 | 玉葱 キュウリ 小松菜 もやし 人参 キャベツ コーン かぼちゃ マンゴー | エネルギー 859 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.0 g | |
| 16 | 月 | ハヤシライス シーザーサラダ 果物(サンフルーツ) 牛乳 | 牛肉 チーズ 牛乳 | 精白米 油 | 玉葱 人参 エリンギ キャベツ サニーレタス トマト ヤングコーン サンフルーツ | エネルギー 805 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 34.9 g | |
| 17 | 火 | 竹の子とカニの混ぜ寿司 豆腐焼売 小松菜と油揚げのおかか炒め 味噌汁(ニラ・じゃがいも) 飲むヨーグルト | カニカマ 海苔 卵 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 飲むヨーグルト | 精白米 砂糖 小麦粉 ごま 油 じゃがいも | タケノコ かんぴょう 人参 アスパラガス 枝豆 ニラ サニーレタス 小松菜 もやし | エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.3 g | |
| 18 | 水 | ご飯 チーズハンバーグ 人参グラッセ フライドポテト コーンサラダ カレースープ カップヨーグルト | 牛肉 豚肉 卵 チーズ カップヨーグルト | 精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ ごま | 玉葱 人参 ブロッコリー レタス 水菜 きゅうり コーン キャベツ エリンギ | エネルギー 737 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.0 g | |
| 19 | 木 | じゃことごぼうの炊き込みご飯 チキンカツ 生野菜の付け合せ もやしとわかめのごま酢和え 味噌汁(ほしのり・豆腐) ベビーチーズ | ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉 わかめ ほしのり 豆腐 味噌 ベビーチーズ | 精白米 小麦粉 パン粉 油 ごま | ごぼう 人参 レタス 大根 水菜 赤パプリカ レモン トマト もやし きゅうり | エネルギー 700 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.5 g | |
| 20 | 金 | 玄米入りご飯 カジキの照り焼き キャベツとしめじのマスタード和え かぼちゃの蜂蜜風味 五目きんぴら わかめと大根の和風スープ 抹茶ミルクゼリー | メカジキ わかめ 牛乳 ゼラチン 小豆 | 精白米 玄米 砂糖 オリーブ油 ごま油 はちみつ こんにやく | キャベツ ぶなしめじ 人参 かぼちゃ レンコン ごぼう 干し椎茸 大根 | エネルギー 683 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.3 g | |
| 23 | 月 | 食べ残し0(ゼロ) day | | 豚肉 わかめ カニカマ ヨーグルト | 精白米 小麦粉 油 片栗粉 ごま | レンコン 竹の子 玉葱 人参 椎茸 ピーマン 赤ピーマン レタス きゅうり ニラ キウイフルーツ | エネルギー 702 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.9 g |
| 24 | 火 | 竹の子入り肉うどんと竹輪天 もやしとほうれん草の磯辺和え 果物(甘夏) 牛乳 | 豚肉 竹輪 干し海苔 牛乳 | 小麦粉 油 | 玉葱 人参 竹の子 小ネギ もやし ほうれん草 甘夏 | エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.4 g | |
| 25 | 水 | 玄米入りご飯 鱈の唐揚げ 温野菜のカレー風味 かぼちゃのバター焼き 枝豆と春雨の酢の物 根菜の和風スープ 飲むヨーグルト | アジ 飲むヨーグルト | 精白米 玄米 小麦粉 バター 砂糖 春雨 ごま油 | キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ 枝豆 人参 きゅうり ごぼう 大根 | エネルギー 721 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 14.3 g | |
| 30 | 月 | ご飯 タンドリーチキン 青菜とエリンギのソテー さつまいものスティック揚げ 大根と油揚げのピリ辛煮 トマトスープ カップヨーグルト | 鶏肉 油揚げ カップヨーグルト | 精白米 油 さつまいも 砂糖 | 江戸菜 赤パプリカ エリンギ 大根 キャベツ 玉葱 サヤインゲン トマト | エネルギー 613 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 8.3 g | |
| 31 | 火 | ゆかりじゃこご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 青菜とキャベツのお浸し 味噌汁(じゃがいも・豆苗) ベビーチーズ | ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 かまぼこ 味噌 ベビーチーズ | 精白米 ごま 油 片栗粉 | シソ もやし 人参 豆苗 ぶなしめじ 小松菜 さやいんげん キャベツ | エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.1 g | |

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel.03-3961-9996

季節はずれの気温の高さで、木々の新葉の芽吹く勢いが増し、構内の景色もあつという間に初夏の装いになりました。スクールランチでは、その季節に合った食材を献立に取り入れています。日々のスクールランチから季節の移り変わりを感じて、自然の恵みに感謝しつつ、食事をいただきます。下記に旬にまつわる言葉を示しました。ぜひ覚えてほしいと思います。



旬にまつわる言葉

走り …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) …最も多く出回り、おいしい時期。

名残 …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは23日(月)です!

■今月の食生活目標■



朝ごはんをしっかりと食べて登校しよう!



良い生活リズムは朝食摂取が決め手です!

中学生の年代は、筋肉や骨が大きくなり、しっかりとした身体が作られる時期です。成長のために必要な栄養は、一日三食しっかりと摂らないと、体の中で成長するための化学反応が十分に起きません。(栄養素は小腸で消化、吸収され、体内で様々な形につくりかえられ、エネルギーや体の組織に変化していきます。それは体内で化学反応が繰り返されているということです。)

現代では、夜ふかしが原因で、朝余裕をもって起きられず、朝食を食べない、簡単に済ませてしまう風潮が、若い世代中心にあるようです。太りたくないからといって、朝食を摂らない人もいます。食事の回数を減らすと体内で脂肪の合成が進み、太りやすい体質を作ってしまうことにもつながります。朝食を食べないことが将来の健康に大きく影響してきます。

朝食のメリットやおすすめ組み合わせを裏面に載せましたので、保護者の方と一緒に読んでみてください。

