

2024年

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		
5	月	ご飯 韓国風鶏肉のピリ辛焼き 生野菜の付け合せ もやしとニラのナムル 韓国風スープ(春雨・ねぎ・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 わかめ カップヨーグルト	精白米 はちみつ 砂糖 ごま 油 春雨	ねぎ レタス ニラ 赤大根 水菜 赤玉葱 ミニトマト もやし 人参	エネルギー 732 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.5 g	
6	火	きな粉パン かぼちゃのクリームシチュー ハムサラダ 果物(ぼんかん) 飲むヨーグルト	きな粉 鶏肉 牛乳 ロースハム 飲むヨーグルト	パン 小麦粉 砂糖 油	玉葱 人参 かぼちゃ レタス キャベツ きゅうり ポンカン	エネルギー 720 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 28.3 g	
7	水	ゆかりご飯 とんこつ豆乳鍋 チーズはんぺんフライ ホットミルク(カラメル風味) 大豆の甘辛揚げ	豚肉 うずら卵 チーズ はんぺん 豆乳 牛乳 大豆	精白米 ごま 片栗粉 パン粉 油 砂糖	シソ 大根 キャベツ 白菜 人参 もやし 小ネギ サニーレタス ミニトマト 枝豆	エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 28.9 g	
8	木	ご飯 とんかつ せんきゃべつ ほうれん草としらすのおろし和え 根菜の和風スープ カップヨーグルト(鉄分強化)	豚肉 卵 しらす干し カップヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 赤キャベツ ごぼう サニーレタス ミニトマト レモン ほうれん草 大根 人参	エネルギー 715 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.2 g	
9	金	玄米入りご飯 プリの竜田揚げ キャベツとコーンのマスタード風味 じゃがバター 五目豆 味噌汁(白菜・油揚げ) 豆乳ゼリー(チョコレートソースがけ)	プリ 大豆 昆布 油揚げ 味噌 豆乳 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 じゃがいも バター 油 砂糖 チョコレート	キャベツ コーン 人参 ミニトマト レンコン ごぼう 白菜	エネルギー 813 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 27.8 g	
14	水	味噌煮込み風うどん ハートのコロッケ 糸寒天の和風和え ベビーチーズ	鶏肉 かまぼこ 味噌 油揚げ 寒天 海苔 ベビーチーズ	うどん 砂糖 じゃがいも さつまいも	ねぎ ごぼう 人参 ぶなしめじ 白菜 サニーレタス キャベツ 豆苗	エネルギー 622 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 16.1 g	
15	木	ご飯 鶏肉のガーリック醤油ソテー 生野菜の付け合せ さつまいもとハムのサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐・ねぎ) 苺ヨーグルト	鶏肉 ロースハム わかめ 豆腐 味噌 ヨーグルト	精白米 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖	サニーレタス 大根 水菜 人参 さやいんげん トマト ねぎ 苺	エネルギー 810 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 29.8 g	
16	金	玄米入りご飯 鱈の磯辺フリッター(野菜ケチャップあん) 白菜と小松菜の和風和え 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(さつまいも・ごぼう・小ネギ) 苺とあずきの牛乳寒	タラ 海苔 高野豆腐 味噌 牛乳 寒天 小豆	精白米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 さつまいも	枝豆 赤パプリカ 小ネギ 黄パプリカ 小松菜 白菜 干し椎茸 ごぼう 人参 さやいんげん 苺	エネルギー 813 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.6 g	
19	月	ご飯 鶏のスパイス揚げ 生野菜の付け合せ じゃがいもと人参のスープ煮 味噌汁(大根・ほうれん草) 牛乳	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	精白米 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも	サニーレタス キャベツ 赤キャベツ ブロッコリー 人参 大根 ほうれん草	エネルギー 835 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 27.2 g	
20	火	カニと白菜のあんかけ丼 もやしとニラ中華和え 中華スープ(わかめ・かき菜・小ネギ) 果物(デコボン) カップヨーグルト(鉄分強化)	カニカマ 豚肉 焼き豚 わかめ カップヨーグルト	精白米 ごま油 片栗粉	白菜 タアサイ 人参 もやし ニラ サニーレタス かき菜 小ネギ デコボン	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.8 g	
21	水	食べ残し0(ゼロ) day		鶏肉 味噌 ひよこ豆 チーズ 卵 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	キャベツ タアサイ 人参 コーン ミニトマト サニーレタス ほうれん草 ぶなしめじ	エネルギー 766 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.3 g
22	木	玄米入りご飯 鮭の香草マヨパン粉焼き 温野菜の生姜醤油和え 味噌田楽(里芋・コンニャク・大根) 味噌汁(小松菜・豆腐) ミルクゼリー(黒ごまソースがけ)	サケ 味噌 豆腐 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 マヨネーズ パン粉 里芋 こんにゃく 砂糖 油 黒ごま	キャベツ もやし タアサイ ブロッコリー ミニトマト 大根 小松菜	エネルギー 712 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.9 g	
26	月	和風野菜カレーライスとタコメンチカツ チキンとコーンのサラダ 果物(清見オレンジ) 牛乳	豚肉 タコ 鶏肉 牛乳	精白米 油 片栗粉	玉葱 大根 人参 ぶなしめじ コーン サニーレタス キャベツ きゅうり ミニトマト オレンジ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 26.3 g	
27	火	ご飯 鶏肉のハニージンジャーソース せんきゃべつ かき菜の和風和え 豚汁 飲むヨーグルト	鶏肉 豚肉 味噌 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま 里芋 しらたき	キャベツ 赤キャベツ サニーレタス トマト かき菜 もやし 人参 大根 ごぼう 小ネギ	エネルギー 745 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.4 g	
28	水	エビチャーハンと野菜肉焼売 棒々鶏サラダ 中華スープ(小松菜・人参・小ネギ) 果物(ネーブルオレンジ) カップヨーグルト(鉄分強化)	エビ 卵 豚肉 鶏肉 カップヨーグルト	精白米 ごま油 小麦粉 ビーナッツ	コーン 人参 玉葱 ホウレン草 ねぎ もやし きゅうり 小松菜 小ネギ ネーブルオレンジ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.3 g	
29	木	ご飯 豚テキ 野菜ソテー もやしとわかめのごま酢和え 味噌汁(じゃがいも・ぶなしめじ) ベビーチーズ	豚肉 わかめ 竹輪 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 油 アーモンド マヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 玉葱 小松菜 ブロッコリー もやし きゅうり ぶなしめじ 小ネギ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.9 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



大豆をもっと食べよう!

大豆は多くの栄養素を含むたんぱく質優良食品です



2月3日は節分です。立春の前日のことですが、この日は、「福は内、鬼は外」と豆をまいて、鬼を追い払い、1年の健康を願う日ですね。その豆まきに使われるのは炒った大豆です。その大豆は、動物の肉と同じように、たんぱく質や脂質が多い特徴があります。またビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、さらに、大豆の機能性成分(大豆レシチン、大豆サポニン、大豆オリゴ糖、大豆イソフラボン)を含み、積極的に摂取したい優良食品です。

しかし、現在の日本では、若い世代中心に大豆加工品の摂取量は減り、豚肉、鶏肉、牛肉の摂取量が増え、しかも摂り過ぎ傾向にあります。食肉は、良質なたんぱく質食品である一方、動物性脂質いわゆる不飽和脂肪酸を多く含むため、摂り過ぎは肥満や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を発症する原因の一つになっています。そこで大豆加工品である豆腐製品や納豆を積極的に摂取し、食肉の摂取量を控えめに、動物性脂質の過剰摂取を防ぐ食生活が見直されています。

今月の献立には、節分にちなんで大豆製品を多く使います。裏面には「大豆からできる食べ物」を載せましたので、ランチの時に、大豆からできる調味料や食べ物を確認しながら食べてみてください。

●今月の食生活目標●

バランスのとれた食事をしよう!

今、食べている食事が栄養バランスが良いか、悪いかを判断する方法は、スクールランチがお手本になります。



主食(炭水化物など)・・・主にエネルギーのもとになる
主菜(タンパク質・脂質)・・・主に体を作るもとになる
副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)・・・主に体の調子を整える

が揃っている食事内容になっていますね。汁物については、具沢山にすることで副菜となることを覚えましょう。さらに骨を丈夫にするカルシウムを多く含む**牛乳・ヨーグルト**、食物繊維やビタミン、ミネラル補給のための**果物**を組み合わせることで、成長期に欠かせない栄養をバランスよく摂取できます。つまり上記のそれぞれの料理や食品には、含まれる栄養素の種類が違いがあるため、組み合わせる食べることが大切なのです。

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは21日(水)で