



【栄養三色】
赤 (あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物
黄 (き) 熱や力のもとになる食べ物
緑 (み) 体の調子を整える食べ物

※太字は地産地消の食材です。
※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがあります

※魚には「骨」があります。
気をつけて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

特別企画 アンコール給食!



中学校3年生が卒業までに
もう一度食べたい料理を取り入れました。
献立表に♪のついた料理です。

1(水) ごはん ぎゅうにゅう
2(木) ごはん ぎゅうにゅう
3(金) ごはん ぎゅうにゅう
Includes menu items like カントウに, ハヤシライス, かきたまじる, and nutritional values.

Illustrations of meals for days 1, 2, and 3, including items like ふりかけ, ヨーグルト, and ほうれんそうのおひたし.

6(月) ごはん ぎゅうにゅう
とうふのみそしる, やきざかな, だしこんおろし

7(火) アップルパン ぎゅうにゅう
にんじんのポタージュ, かぼちゃコロッケ, ごぼうサラダ

8(水) ごはん ぎゅうにゅう
かすじる, かきあげ, からしあえ, フルーツミックス

9(木) ごはん ぎゅうにゅう
にくじゃが, やきししやも, ひじきのサラダ, ミニデザート

10(金) ぎゅうにゅう
とりつくねのちゅうかスープ, チャーハン, バンバンジーサラダ

Illustrations of meals for day 6, including とうふのみそしる and やきざかな.

Illustrations of meals for day 7, including アップルパン and にんじんのポタージュ.

Illustrations of meals for day 8, including からしあえ and フルーツミックス.

Illustrations of meals for day 9, including ミニデザート and ひじきのサラダ.

Illustrations of meals for day 10, including バンバンジーサラダ and とりつくねのちゅうかスープ.

13(月) ごはん ぎゅうにゅう
にくうどん, ちくわのいそべあげ, ピリからきゅうり

14(火) コッペパン ぎゅうにゅう
ミネストローネ, ぶたヒレのソースふうみ, チョコマーガリン

15(水) ごはん ぎゅうにゅう
ごもくじる, とうふハンバーグのケチャップあん, あじつけじゃこ

16(木) ごはん ほうこうにゅう(プレーン)
カレーライス, チキンナゲット, わかめとキャベツのサラダ

17(金) こくとうパン ぎゅうにゅう
マカロニスूप, さけのマヨふうみやき, ほうれんそうのサラダ

Illustrations of meals for day 13, including にくうどん and ちくわのいそべあげ.

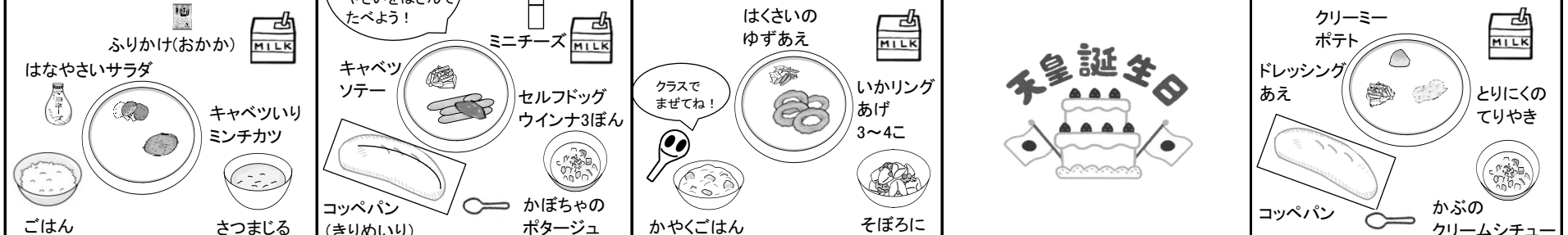
Illustrations of meals for day 14, including コッペパン and ミネストローネ.

Illustrations of meals for day 15, including ごもくじる and とうふハンバーグのケチャップあん.

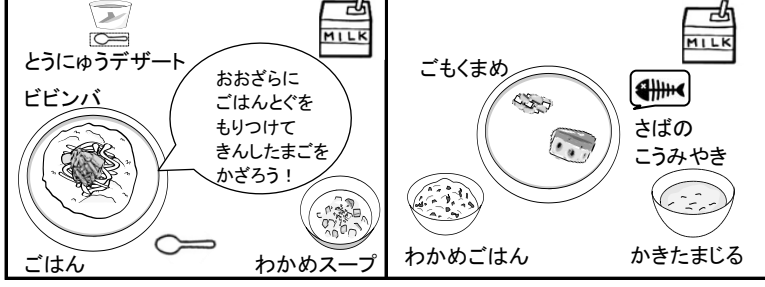
Illustrations of meals for day 16, including カレーライス and チキンナゲット.

Illustrations of meals for day 17, including こくとうパン and マカロニスूप.

<b>20(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>さつまじる</b> とりにく 15 (あ) あぶらあげ 5 (あ) さつまじも 25 (き) だいこん 15 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 8 (み) あおねぎ 5 (み) つきこんやく 10 けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) <b>ふりかけ</b> ふりかけ 1ふくら (おかか) <b>はなやさいサラダ</b> ツナ 5 (あ) カリフラワー 10 (み) ブロッコリー 20 (み) ホールコーン 5 (み) マヨネーズ クラス1ほん (き) <b>キャベツいり</b> <b>ミンチカツ</b> キヤベツいりミンチカツ 1こ (あ) あげあぶら 5 (き) おおさかさん 大阪府産のキャベツを使用しています♪ <b>エネルギー</b> たんぱく質 しじつ kcal g g 871 31.9 29.0	<b>21(火)</b> コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう <b>かぼちやのポターージュ</b> とりにく 10 (あ) ベーコン 10 (あ) かぼちや 35 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 こむぎこ 4 (き) バター 3.2 (き) あぶら 0.8 (き) しろワイン 2 うすくちしょうゆ 0.2 しお 0.4 こしょう 0.03 <b>セルフドッグ</b> ウインナ 3ほん (あ) トマトケチャップ 4.5 さとう 0.5 (き) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 でんぷん 0.2 (き) <b>キャベツソテー</b> キヤベツ 20 (み) にんじん 5 (み) あぶら 0.1 (き) カレーこ 0.07 クミン 0.01 しお 0.2 こしょう 0.01 <b>ミニチーズ</b> ミニチーズ 1こ (あ) <b>エネルギー</b> たんぱく質 しじつ kcal g g 830 33.9 38.1	<b>22(水)</b> ぎゅうにゅう <b>そぼろに</b> ぎゅうミンチ 20 (あ) ひらてん 10 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) けずりぶし 2 さとう 1.4 (き) みりん 1 こいくちしょうゆ 3.7 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) <b>かやくごはん</b> こめ 65 (き) とりにく 10 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 5 (み) ごぼう 5 (み) つきこんやく 10 けずりぶし 1 さけ 1 こいくちしょうゆ 4 しお 0.15 みりん 1 あぶら 0.2 (き) <b>はくさいのゆずあえ</b> はくさい 25 (み) ほうれんそう 10 (み) にんじん 5 (み) けずりぶし 0.4 ゆずかじゅう 0.5 (み) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.5 <b>いかリングあげ</b> いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 さけ 1 でんぷん 10 (き) あげあぶら 2 (き) <b>エネルギー</b> たんぱく質 しじつ kcal g g 804 38.7 20.6	<b>23(木)</b> てんのうたんじょうび <b>天皇誕生日</b> <b>クリーミーポテト</b> さつまじも 40 (き) ぎゅうにゅう 10 (あ) バター 2 (き) さとう 3 (き) <b>トリにくのてりやき</b> とりにく 1きれ (あ) しょうが 0.25 (み) さけ 1.2 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 (き) みりん 1 でんぷん 0.2 (き) <b>ドレッシングあえ</b> ささみフレーク 10 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 <b>エネルギー</b> たんぱく質 しじつ kcal g g 889 42.0 33.4
---	---	--	---



<b>27(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>わかめスープ</b> とりにく 15 (あ) とうふ 15 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しょうが 0.1 (み) しお 0.15 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 あぶら 0.2 (き) <b>ビビンバ</b> ぎゅうミンチ 40 (あ) こいくちしょうゆ 2 さとう 2 (き) さけ 1.2 トウバンジャン 0.05 あぶら 0.2 (き) ほうれんそう 25 (み) もやし 15 (み) にんじん 10 (み) しろうこま 1 (き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.8 (き) みりん 0.7 す 0.8 ごま油 0.15 きんしたまご 15 (あ) <b>とうにゅうデザート</b> とうにゅうプリン 1こ (き) <b>エネルギー</b> たんぱく質 しじつ kcal g g 849 32.4 29.1	<b>28(火)</b> ぎゅうにゅう <b>かきたまじる</b> たまご 20 (あ) かまぼこ 5 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 さけ 0.5 みりん 1 でんぷん 0.5 (き) <b>わかめごはん</b> こめ 65 (き) たきこみわかめ 2.5 (あ) <b>さばのこうみやき</b> さば 1きれ (あ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずかじゅう 0.5 (み) す 1 でんぷん 0.2 (き) <b>ごもくまめ</b> だいず 5 (あ) きざみこんぶ 0.2 (あ) れんこん 10 (み) にんじん 10 (み) つきこんやく 10 けずりぶし 1 <b>エネルギー</b> たんぱく質 しじつ kcal g g 819 39.4 25.1
--	--



【2月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ 脂質 %	カルシウム mg	てつ 鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
821	16.5	28.2	422	4.1	328	0.56	0.64	36

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%  
 ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

令和5年2月 太子町 学校給食だより

成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

2月3日は「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品のひとつですが、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物せんい」を多く含んでいます。特に「大豆」はたんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。豆まきをして、豆料理を食べて、体の中から、病気に負けない体をつくりましょう!

リクエスト給食

6年生が栄養を考えて作った献立!

今月も6年生が考えてくれた献立が給食に登場します。家庭科の授業で習った食品の3つの働きや、五大栄養素のそろった献立になるように考えてくれました。食べてくれるみんなが好きなメニューを入れたり、旬の食べ物を使ったりと工夫もしてくれましたよ。各クラスから1名ずつ、献立を選ばせてもらいました。

7日 磯長小学校 6年1組 から選んだ献立

献立への思いや工夫した点

「さばのこうみやき」は、たんぱく質が豊富で、かつたんぱく質の吸収が早いので、たんぱく質の不足しがちな子供にオススメです。また、さばの油は、DHAやEPAが豊富で、脳の発達や集中力の向上に役立ちます。さばの油を、さばのこうみやきに使うことで、たんぱく質とDHAやEPAを同時に摂取することができます。

料理名	おむにエネルギーのもとになる食品	食品のグループ	おむに体の調子を整えるもとになる食品
主菜	パン	穀類	りんご
主菜	パン	穀類	かぼちや
副菜	しょうゆ	調味料	さとう
副菜	しょうゆ	調味料	さとう
汁物	しょうゆ	調味料	さとう
牛乳	牛乳	乳類	牛乳

意見を聞いて改善したところ

感想

「さばのこうみやき」は、たんぱく質が豊富で、かつたんぱく質の吸収が早いので、たんぱく質の不足しがちな子供にオススメです。また、さばの油は、DHAやEPAが豊富で、脳の発達や集中力の向上に役立ちます。さばの油を、さばのこうみやきに使うことで、たんぱく質とDHAやEPAを同時に摂取することができます。

15日 磯長小学校 6年2組 から選んだ献立

献立への思いや工夫した点

「さばのこうみやき」は、たんぱく質が豊富で、かつたんぱく質の吸収が早いので、たんぱく質の不足しがちな子供にオススメです。また、さばの油は、DHAやEPAが豊富で、脳の発達や集中力の向上に役立ちます。さばの油を、さばのこうみやきに使うことで、たんぱく質とDHAやEPAを同時に摂取することができます。

料理名	おむにエネルギーのもとになる食品	食品のグループ	おむに体の調子を整えるもとになる食品
主菜	ごはん	穀類	さとう
主菜	さとう	調味料	さとう
副菜	さとう	調味料	さとう
汁物	しょうゆ	調味料	さとう
牛乳	牛乳	乳類	牛乳

意見を聞いて改善したところ

感想

「さばのこうみやき」は、たんぱく質が豊富で、かつたんぱく質の吸収が早いので、たんぱく質の不足しがちな子供にオススメです。また、さばの油は、DHAやEPAが豊富で、脳の発達や集中力の向上に役立ちます。さばの油を、さばのこうみやきに使うことで、たんぱく質とDHAやEPAを同時に摂取することができます。

かぼちやごぼう、にんじんなど、野菜をたっぷり使った献立です。彩りも考えてくれました。

具だくさんの汁物と豆腐ハンバーグで栄養のバランスを考えてくれました。追加で「小魚」もつけて、無機質もプラスしてくれました!