

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校・中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	金	ごはん	○	さばのみそ煮 ゆかりあえ きのこのすまし汁 ひなあられ	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ なめこ しめじ だいこん しそ	米 ひなあられ	615	23.8	19.2
4	月	玄米ごはん	○	ツナそぼろ丼 具だくさんみそ汁	牛乳 ツナ 卵 油あげ とうふ みそ わかめ	にんじん ねぎ しょうが えだまめ だいこん たまねぎ	米 玄米 さとう	672	27.8	24.9
5	火	ごはん	○	ひじきとあつあげの煮物 いかときゅうりのすのもの ふりかけ	牛乳 ぶた肉 あつあげ いか ひじき わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも ごま	611	26.3	15.9
6	水	ごはん	○	白身魚フライ ポイルキャベツ ニラ玉スープ パックソース	牛乳 ホキ ベーコン とうふ 卵	にんじん たら じゃがいも たまねぎ たけのこ	米 でんぶん 油	645	24.7	22.2
7	木	小型パン (黒糖入り)	○	チーズオムレツ ポトフ ミントマト お祝いケーキ	牛乳 チーズ オムレツ ベーコン	ミニトマト にんじん パセリ にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも ケーキ	679	21.9	29.2
8	金	ごはん	○	マーボーとうふ もやしのナムル	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さつまあげ	にんじん ねぎ グリンピース もやし チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ たけのこ	米 さとう でんぶん ごま油	593	25.7	17.6
11	月	ごはん	○	いわしのかば焼き風 みそけんちん汁 きよみオレンジ	牛乳 いわし とり肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん きよみオレンジ	米 さとう でんぶん 油	690	28.5	23.8
12	火	ごはん	○	とうふハンバーグ かぼちゃの煮物 ひじきのり	牛乳 とうふハンバーグ 牛肉 さつまあげ ひじきのり	にんじん かぼちゃ さやいんげん こんにゃく たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	667	23.8	18.5
13	水	ごはん	○	具だくさんぶた丼 ツナあえ 焼きプリンタルト	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ	にんじん ねぎ こまつな しょうが こんにゃく たまねぎ しめじ もやし キャベツ	米 さとう 白ごま 焼きプリンタルト	721	26.9	24.0
14	木	ロールパン	○	和風スパゲティ フルーツムース	牛乳 ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ みかん パイン もも	パン スパゲティ	656	20.0	19.9
15	金	ごはん	○	ほうれんそう入りえびしゅうまい ぶたキムチいため	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉	ほうれんそう にんじん たら にんにく はくさい もやし	米 さとう ごま油	612	25.3	18.4
18	月	ごはん	○	チキンのオープン焼き ブロッコリー ワンタンスープ	牛乳 とり肉 チーズ ワンタン	にんじん ねぎ ブロッコリー たまねぎ はくさい たけのこ	米	598	24.4	19.1
19	火	ごはん	○	さんまおろし煮 きゅうりとわかめのすだちすあえ どさんこ汁	牛乳 さんま かつおぶし ぶた肉 とうふ わかめ みそ	にんじん だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ コーン すだち果汁	米 さとう じゃがいも バター	632	26.8	19.2
20	水	ごはん	○	ドライカレー ポテトサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 おから	にんじん にんにく トマト たまねぎ きゅうり コーン ミックス豆 ハム	米 さとう じゃがいも マヨネーズ	707	25.6	25.5

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均	650	25.1	21.2
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校・中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

ネットで見たけど、これって本当かな？

インターネット上には、情報があふれていますね。「中には△△を食べてやせた」「●●を食べて病気がよくなった」など、一見良い情報と思えるものもあります。しかしインターネットの情報は、テレビや新聞の情報などとは違い、誰でも自由に発信できるため、間違った情報やうそを発信することが簡単にできてしまいます。インターネット上の情報は、すぐに信じず、誰かと話したり、本で調べたりして、自分の頭でよく考えることが大切です。

