

Lunch menu and description

				アレルギー表示 (主な原材料のみ) 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ゴマ	栄養価 (g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
1	金	☆だけのごはん	米 昆布 だけのご しいたけ(干) にんじん きぬさや しょうゆ みりん 塩 かつおだし		404
		からあげ	鶏もも肉(皮なし) しょうゆ 酒 塩 しょうが 片栗粉 油		15.3
		わかめサラダ	わかめ(干) もやし レタス にんじん ごましょうゆドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ)	14.9
		こどもの日ゼリー	こどもの日ゼリー		1.5
7	木	☆チャーハン	米 たまご(全卵冷凍) 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) ウィンナー しいたけ(干) 中華だし 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油	卵	409
		スティックチキン	スティックチキン 油	小麦、乳、卵	19.6
		ナムル	にんじん もやし しょうゆ ゴマ油		17.0
8	金	☆ひじきごはん	米 にんじん しいたけ(干) 油揚げ 芽ひじき(乾) 板こんにゃく しょうゆ みりん 砂糖 かつおだし		405
		さばの塩焼き	さばの塩焼き		17.1
		ゴマドレサラダ	レタス もやし スナップえんどう にんじん クリーミー胡麻ドレッシング	ドレッシング(小麦・卵・ゴマ)	16.2
		みそ汁	わかめ(干) 木綿豆腐 新玉ねぎ 味噌 かつおだし		1.7
11	月	☆ごはん	米		433
		彩りたまごやき	彩りたまごやき	卵	15.0
		ホイコーロー	豚肉 キャベツ しめじ にんじん 新玉ねぎ しょうが 味噌 砂糖 みりん しょうゆ かつおだし ゴマ油		16.1
		バナナ	バナナ		1.4
12	火	☆ゆかりごはん	米 ゆかり粉		403
		炒り鶏	鶏肉 はんぺん にんじん 板こんにゃく しいたけ(干) ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし		15.0
		れんこんチップス	れんこん(水煮) 油 塩		13.0
13	水	☆ハヤシライス	米 豚肉 にんじん エリンギ 新玉ねぎ 新じゃがいも ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう	ルウ(小麦)	403
		和風サラダ	キャベツ もやし ハム コーン(冷) ごましょうゆドレッシング	ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	11.7
14	木	☆コロケサンド	ロールパン じゃがいもコロケ 油 キャベツ ソース	小麦、乳	404
		麻婆もやし	もやし 鶏肉ミンチ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) しょうゆ 味噌 砂糖 みりん 片栗粉 かつおだし		15.5
		みかんヨーグルト	みかん缶 ヨーグルト	乳	17.6
18	月	☆グリンピースごはん	米 昆布 グリンピース(冷) 酒 塩		429
		肉団子(ケチャップ)	肉団子(ケチャップ)	小麦	12.7
		ジャーマンポテト	新じゃがいも 新玉ねぎ ウィンナー コンソメ 塩 こしょう		16.9
		黄桃缶	黄桃缶		1.6
19	火	☆ごはん	米		419
		ホタテフライ	ホタテフライ 油	小麦、卵	21.3
		繊切りキャベツ	キャベツ ソース		11.2
		焼きビーフン	ビーフン(乾) もやし 新玉ねぎ にんじん 赤パプリカ しめじ 豚ミンチ かつおだし ゴマ油 塩 こしょう しょうゆ		1.3
20	水	☆ロールパン	ロールパン	小麦、乳	403
		ポークビーンズ	新じゃがいも にんじん 新玉ねぎ ピーマン 豚肉 大豆(乾) ソース ケチャップ 砂糖 コンソメ 片栗粉		16.0
		ゴマドレサラダ	キャベツ もやし きゅうり にんじん ハム クリーミー胡麻ドレッシング	ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・卵・ゴマ)	22.3
		ーロチーズ	ーロチーズ	乳	1.9
21	木	☆ごはん	米		408
		じゃがいもとはんぺんの味噌煮	はんぺん 新じゃがいも 鶏肉 にんじん 板こんにゃく 新玉ねぎ しょうゆ みりん 味噌 砂糖 かつおだし		18.9
		ニラ玉もやし	たまご(全卵冷凍) ニラ もやし こしょう 砂糖 中華だし しょうゆ ゴマ油	卵	10.9
22	金	☆ごはん	米		441
		チキンカツ(タルタルソース)	鶏むね肉 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油 たまご 新玉ねぎ にんじん マヨネーズ 塩 こしょう	小麦、乳、卵	19.9
		ゆかり和え	きゅうり にんじん もやし ゆかり粉 しょうゆ		13.5
		ABCスープ	新玉ねぎ にんじん ベーコン グリンピース(冷) ABCマカロニ コンソメ 塩 こしょう	ベーコン(卵)、小麦	1.6
25	月	☆中華ごはん	米 豚肉 むきエビ(冷) イカ短冊(冷) キャベツ もやし 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 中華だし 鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ ゴマ油 片栗粉	エビ	442
		春巻き	春巻き 油	小麦	21.8
26	火	☆エビピラフ	米 むきエビ(冷) 新玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) マーガリン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	エビ、乳	419
		のりからあげ	鶏もも肉(皮なし) しょうが しょうゆ 酒 塩 片栗粉 青のり 油		16.8
		ゴマ和え	キャベツ もやし にんじん すりごま しょうゆ	ゴマ	16.8
		みかんダイスゼリー	みかんダイスゼリー		1.5
27	水	☆ごはん	米		406
		マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ 新玉ねぎ にんじん しいたけ(干) しょうが グリンピース(冷) 中華だし 砂糖 しょうゆ みりん 味噌 片栗粉		15.6
		パンサンスー	春雨 きゅうり 冷凍ちくわ にんじん 酢 砂糖 塩 こしょう ゴマ油		12.7
28	木	☆ポークカレー	米 豚肉 新じゃがいも 新玉ねぎ にんじん カレールウ ソース	ルウ(小麦・乳)	429
		和風サラダ	キャベツ もやし きゅうり ハム コーン(冷) ごましょうゆドレッシング	ハム(乳・卵) ドレッシング(小麦・ゴマ)	12.6
29	金	☆ごはん	米		402
		エビフリッター	エビフリッター 油	小麦、卵、エビ	24.0
		いんげんのゴマ和え	いんげん(生) にんじん もやし いりごま しょうゆ	ゴマ	13.3
		ニラ玉スープ	ニラ 木綿豆腐 たまご(全卵冷凍) ベーコン 片栗粉 鶏ガラ しょうゆ こしょう	卵、ベーコン(乳・卵)	0.9

※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 1日…こどもの日メニュー ※4 26日…誕生日会

食材は役割で分けて表示しています。 赤・・・血や骨を作るもの 黄・・・エネルギーのもととなるもの 緑・・・体の調子を整えるもの 黒・・・味覚を育てるもの

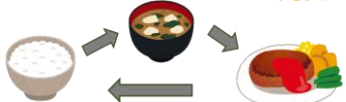
一食当たりの栄養価は、食事摂取基準(2015年版)、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食塩 (g)		
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5

月の平均
415
16.6
15.7
1.6

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから、次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。

三角食べ



春野菜を食べよう

春野菜は鮮やかな緑色をしている物が多く、特有の苦味がある場合も多いです。春野菜が持つ苦味は植物性の「アルカロイド」という成分で腎臓の働きを高めて老廃物の排出を促す作用があります。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。

●グリンピース・・・食物繊維が豊富に含まれており便秘予防に効果的です。グリンピースには不溶性食物繊維が特に多く含まれています。

●新玉ねぎ・・・血液をサラサラにする効果のある硫化アリルや抗酸化作用や抗炎症作用が期待できるケルセチンが含まれています。



免疫力を高める食品

① 肉、魚、卵、大豆製品や乳製品などのタンパク質。タンパク質は細胞や免疫物質を作る成分の1つです。

② かぼちゃ、にんじん、ほうれん草などのβ-カロテン。緑黄色野菜に主に含まれているβ-カロテンは、細菌やウイルスをやっつける細胞を増やしたりしてくれます。

③ ヨーグルト、納豆、味噌などの乳酸菌。腸内環境を整えることで、免疫力が高まります。ほんの一例ですが、大切なのは、これらの食品を大量に食べるのではなく、まんべんなく色々な物を食べることです。日頃からバランスの良い食事を心がけ、その上で効果の高い食材を意識して摂ることが、病気に強い体を作ることに繋がります。