



Lunch menu and description				アレルギー表示	栄養価																												
				(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	エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)																												
1	木	☆ごはん	米																														
		鶏肉のトマト煮	鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム(スライス) グリンピース(冷) トマトホール缶 マーガリン コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう 砂糖	乳	424 14.9 17.1 1.5																												
		小松菜とツナのマヨネーズ和え	小松菜 りんご ツナ(パック) にんじん 塩 こしょう マヨネーズ	マヨネーズ(卵)																													
2	金	☆ごはん	米																														
		メンチカツ	メンチカツ	小麦	414 14.5 15.3 1.8																												
		繊切りキャベツ	キャベツ にんじん ソース																														
5	月	がんもの煮物	がんも にんじん 板こんにゃく いんげん(冷) かつおだし みりん しょうゆ 砂糖																														
		☆のりたまごはん	米 のりたまふりかけ	卵	414 11.9 14.4 1.3																												
		肉じゃが	じゃがいも 豚肉 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ グリンピース(冷) しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし																														
6	火	和風サラダ	キャベツ もやし にんじん コーン(冷) ハム 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)																													
		バナナ	バナナ																														
		☆ごはん	米																														
7	水	エビフリッター	エビフリッター 油	小麦、卵、エビ	455 22.7 15.6 1.4																												
		マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり ハム マヨネーズ	小麦、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)																													
		五目ひじき豆	ひじき(乾) 大豆(乾) にんじん れんこん はんぺん しいたけ(干) みりん しょうゆ かつおだし 砂糖																														
8	木	☆コロッケサンド	ロールパン ジャがいもコロッケ 油 キャベツ ソース	小麦、乳	404 15.2 18.1 1.9																												
		麻婆もやし	もやし 鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 味噌 砂糖 みりん 片栗粉 しょうゆ かつおだし																														
		みかんヨーグルト	みかん缶 ヨーグルト	乳																													
9	金	☆豚玉ごはん	米 豚肉 たまご(全卵冷凍) 玉ねぎ しいたけ(干) いんげん(冷) かつおだし みりん 砂糖 しょうゆ 塩	卵	405 15.1 17.0 1.7																												
		きゅうりの酢の物	きゅうり もやし いりごま 砂糖 酢 塩	ゴマ																													
		みそ汁	わかめ(干) 大根 玉ねぎ 味噌 かつおだし																														
14	水	☆中華ごはん	米 むきエビ(冷) イカ短冊(冷) キャベツ もやし 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	420 15.3 20.8 1.8																												
		ポイルウインナー	ウインナー																														
		☆ロールパン	ロールパン	小麦、乳	408 17.3 22.7 1.8																												
15	木	コーンクリームシチュー	にんじん 玉ねぎ ジャがいも マッシュルーム(スライス) 豚肉 グリンピース(冷) コーン缶 シチュールウ 塩 こしょう マーガリン	ルウ(小麦・乳)、乳																													
		ハンバーグ(ケチャップソース)	ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖																														
		☆ごはん	米																														
16	金	豆腐とエビの中華あんかけ	木綿豆腐 にんじん 玉ねぎ むきエビ(冷) もやし グリンピース(冷) 鶏ミンチ 中華だし 片栗粉 しょうゆ ゴマ油 塩 こしょう	エビ	430 16.1 13.5 1.4																												
		大学芋	さつまいも 油 大学芋のだれ 黒ゴマ	小麦、ゴマ																													
		☆ポークカレー	米 豚肉 にんじん ジャがいも 玉ねぎ カレールウ 塩 こしょう ソース	ルウ(小麦・乳)	421 11.7 18.4 2.0																												
19	月	フレンチサラダ	キャベツ にんじん もやし ハム コーン(冷) フレンチ(白)ドレッシング	ハム(乳・卵) ドレッシング(卵)																													
		☆五目ピラフ	米 鶏ささみ(すじなし) にんじん エリンギ 玉ねぎ グリンピース(冷) コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		407 16.5 13.5 1.8																												
		肉団子(ケチャップ)	肉団子(ケチャップ)	小麦																													
20	火	焼きビーフン	ビーフン(乾) もやし 玉ねぎ にんじん 赤パプリカ しめじ 豚ミンチ 塩 こしょう しょうゆ かつおだし																														
		☆ごはん	米																														
		ハムポテトフライ	ハムポテトフライ 油	小麦、乳、卵	416 13.0 15.0 1.8																												
21	水	繊切りキャベツ	キャベツ ソース																														
		きんぴられんこん	れんこん(水煮) にんじん はんぺん いりごま しょうゆ 砂糖 かつおだし みりん ゴマ油	ゴマ																													
		☆ごはん	米																														
22	木	厚揚げのそぼろ煮	豚ミンチ 厚揚げ 板こんにゃく 玉ねぎ いんげん(冷) にんじん かつおだし みりん しょうゆ 砂糖 片栗粉		408 14.0 16.6 0.8																												
		里芋フライ	里芋 片栗粉 油																														
		☆ごはん	米																														
26	月	鮭の塩焼き	鮭の塩焼き		409 20.9 14.6 1.3																												
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ しょうが 鶏ミンチ かつおだし 塩 しょうゆ みりん 砂糖																														
		たまごスープ	たまご(全卵冷凍) 木綿豆腐 しいたけ(干) ねぎ にんじん かつおだし 塩 しょうゆ	卵																													
27	火	☆ごはん	米																														
		里芋と大根の味噌煮	里芋 大根 豚肉 板こんにゃく にんじん ねぎ グリンピース(冷) かつおだし 砂糖 味噌 みりん しょうゆ		405 11.6 11.1 1.5																												
		白菜のお浸し	にんじん もやし 白菜 かつお節 しょうゆ																														
28	水	りんご	りんご																														
		☆エビピラフ	米 むきエビ(冷) 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	417 16.7 16.6 1.5																												
		のりからあげ	鶏もも肉 しょうが しょうゆ 酒 塩 片栗粉 青のり 油																														
29	木	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																													
		巨峰ダイゼリー	巨峰ダイゼリー																														
		☆ごはん	米																														
30	金	すき焼き風煮	豚肉 糸こんにゃく 白菜 木綿豆腐 ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ かつおだし		426 14.0 19.7 1.3																												
		ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり ハム コーン(冷) マヨネーズ 塩 こしょう	ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)																													
		☆さつまいもごはん	米 さつまいも 塩 酒 黒ゴマ	ゴマ	403 16.8 13.6 1.4																												
10	土	つくね串	つくね串	小麦、乳、卵																													
		切干大根の煮物	切干大根 にんじん 油揚げ かつおだし しょうゆ みりん 砂糖																														
		すまし汁	木綿豆腐 えのき かまぼこ かつおだし しょうゆ																														
23	金	☆ハヤシライス	米 豚肉 ジャがいも 玉ねぎ にんじん エリンギ ケチャップ ハヤシルウ ソース	ルウ(小麦)	420 11.8 17.7 2.0																												
		和風サラダ	キャベツ もやし にんじん コーン(冷) ハム 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)																													
【運動会】ぼんち揚げ																																	
【遠足】クッピーラムネ ベジたべる ぼんこめパー あんぱんまんビスケット																																	
※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 27日…誕生会																																	
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。																																	
<table><tr><th>規定の量(1人1食)</th><th>たんぱく質(g)</th><th>脂質(g)</th><th>炭水化物(g)</th><th>カルシウム(mg)</th><th>マグネシウム(mg)</th><th>鉄(mg)</th><th>亜鉛(mg)</th><th>レチノール当量(ビタミンA)(mg)</th><th>ビタミンB1(mg)</th><th>ビタミンB2(mg)</th><th>ビタミンC(mg)</th><th>食物繊維総量(g)</th><th>食塩(g)</th></tr><tr><td>390</td><td>16.1</td><td>10.8</td><td>57.1</td><td>280</td><td>40</td><td>2.0</td><td>2.0</td><td>150</td><td>0.30</td><td>0.30</td><td>15</td><td>4.0</td><td>1.5</td></tr></table>						規定の量(1人1食)	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)	レチノール当量(ビタミンA)(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維総量(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
規定の量(1人1食)	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)	レチノール当量(ビタミンA)(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維総量(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																																	
416 15.3 16.4 1.6																																	

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。

規定の1人1食エネルギー量 (kcal)	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 (g)	亜鉛 (g)	レチノール当量 (ビタミンA) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維当量 (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

栄養たっぷりのキノコ

キノコには、食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで便通もよくなります。またキノコはカリウムが多いため、塩分の摂り過ぎを防いでくれるといわれています。

- ・椎茸、舞茸・・・免疫力をサポート
- ・エリンギ・・・食物繊維、ナイアシンが特に豊富
- ・エノキタケ・・・精神安定効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



🍵 お米について

ご飯は、味が淡泊で様々なおかずとの相性が抜群です。また、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく脂質が少ないので、パンなどに比べ太りにくい食材です。近年、お米特有の成分“γ（ガンマ）-オリザノール”が注目されており、自律神経を整えて精神を安定させるなど秘められた効能が解明されつつあります。

【血糖値の急上昇は、なぜ悪い？】

- ・眠くなったりイライラする ・太りやすくなる
- ・血管が詰まりやすくなる ⇒心筋梗塞などの病気になるやすい