



給食だより



1年間の振り返りをしよう

| 日 ・ 曜 日 | 献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑) | 主に体の組織をつくる(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主にエネルギーになる(黄) | | 1食分 (kcal) | | |
|------------------|---|-----------------------|-------------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|------------------|---------------|-------------------|---|
| | | 1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう | 3群 緑黄色 野菜 | 4群 その他の野菜・ きのこ類・果物 | 5群 米・パン・麺・ いも・砂糖 | 6群 油脂・種実類 | | | |
| 3月 | 主食 | 五目ちらし寿司 | まぐろの油漬け | | 人参 | たけのこ 干し椎茸 枝豆 | 米 砂糖 | 760 | | |
| | 汁物 | 花魁汁 | かまぼこ | | 三つ葉 | 白菜 えのきだけ | 焼き餅 | | | |
| | 主菜 | 宗田かつおのおかか煮 | 宗田かつお かつお節 | | | しょうが | 砂糖 でん粉 | | | |
| | その他 | 牛乳 いがまんじゅう | | 牛乳 | | | いがまんじゅう | | | |
| 4月 | 主食 | 金芽玄米ごはん | | | | | 金芽玄米 米 | 725 | | |
| | 汁物 | わかめスープ | 鶏肉 | わかめ | ねぎ | きくらげ 玉葱 にんにく しょうが | 春雨 | | ごま油 | |
| | 主菜 | ビビンバの具 | 豚肉 | | 人参 青梗菜 | 干し椎茸 にんにく しょうが もやし | 砂糖 | | ごま ごま油 | |
| | 副菜 | 錦糸玉子 | 卵 | | | | 砂糖 | | | |
| 5月 | 主食 | ごはん | | | | | 米 | 751 | | |
| | 煮物 | ちゃんこ煮 | たこ 鶏肉 生揚げ | 昆布 | ねぎ 人参 | 干し椎茸 キャベツ ごぼう しょうが | でん粉 砂糖 マロニー | | 油 | |
| | 主菜 | チキンナゲット(2) | 鶏肉 豚肉 大豆 | | | にんにく | パン粉 小麦粉 | | 油 | |
| | 副菜 | ブロッコリーの香りおかか和え | かつお節 | | ブロッコリー 人参 | しょうが | 砂糖 | | ごま油 | |
| 6月 | 主食 | 小型ロールパン | | | | | 小型ロールパン | 729 | | |
| | 炒め物 | 碧南焼きそば | 豚肉 竹輪 | | 人参 青梗菜 | もやし 玉葱 切り干し大根 | 焼きそば | | 油 | |
| | 主菜 | キャベツ入りメンチカツ | 牛肉 豚肉 大豆 | | | | キャベツ 玉葱 | | でん粉 パン粉 | 油 |
| | 副菜 | カラフルポテト | | | 人参 | 枝豆 とうもろこし | じゃがいも 砂糖 | | オリーブ油 | |
| 10月 | 主食 | ごはん | | | | | 米 | 782 | | |
| | 炒め物 | ミートボールと野菜のポトフ | ベーコン 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉 | 昆布 | 人参 パセリ | 玉葱 キャベツ 枝豆 | パン粉 小麦粉 じゃがいも | | 油 オリーブ油 | |
| | 主菜 | あじフリッター(2) | あじ | 沖あみ あおさ | | | 小麦粉 小麦粉 砂糖 米粉 | | 油 | |
| | 副菜 | かみかみ三色ごま和え | かつお節 | | パプリカ | 切り干し大根 キャベツ | 砂糖 | | ごま | |
| 11月 | 主食 | ごはん | | | | | 米 | 722 | | |
| | 汁物 | 野菜の粕汁 | 生揚げ 菜みそ ごうじみそ | | 人参 南瓜 ねぎ | ぶなしめじ 白菜キムチ たくあん | さつまいも | | | |
| | 主菜 | 竹輪の二色揚げ(2) | 竹輪 | 青のり | | | 小麦粉 上新粉 でん粉 | | 油 | |
| | 副菜 | もやしとコーンのサラダ | | | | | もやし とうもろこし | | 青じそ ドレッシング | |
| 12月 | 主食 | ごはん | | | | | 米 | 795 | | |
| | 煮物 | 肉じゃが | 豚肉 はんぺん | | 人参 さやいんげん | 玉葱 糸こんにゃく 干し椎茸 | じゃがいも 砂糖 | | | |
| | 主菜 | 鰯の梅煮 | 鰯 | | | | 赤しそ 梅 | | 砂糖 小麦粉 | |
| | 副菜 | ひじきの炒め煮 | 油揚げ 鶏肉 | ひじき | | | 枝豆 とうもろこし | | 砂糖 | |
| 13月 | 主食 | ちゃんぽん麺 | | | | | ちゃんぽん麺 | 736 | | |
| | 汁物 | ちゃんぽん麺スープ | 豚肉 かまぼこ いか | | 人参 ねぎ | キャベツ 玉葱 たけのこ もやし きくらげ | 砂糖 | | | |
| | 主菜 | 愛知の野菜入り春巻き | 鶏肉 | | 人参 | キャベツ 蓮根 | でん粉 砂糖 小麦粉 | | ごま油 油 | |
| | 副菜 | もやしのナムル | | | ほうれん草 | もやし パプリカ しょうが | 砂糖 | | ごま油 ごま | |
| 14月 | 主食 | ごはん | | | | | 米 | 757 | | |
| | 汁物 | 若竹汁 | 油揚げ | わかめ | 人参 三つ葉 | たけのこ 玉葱 干し椎茸 | | | | |
| | 主菜 | トマト入り煮込みハンバーグ | 牛肉 豚肉 鶏肉 | | トマト | | 玉葱 | | パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 | |
| | 副菜 | ごぼうのスパイシーサラダ | 鶏肉 | | 人参 | ごぼう 大根 とうもろこし | | | マドレッシング | |
| 17月 | 主食 | 菜飯 | | | | | 米 | 786 | | |
| | 汁物 | 豚汁 | 豚肉 豆みそ | | 大根の葉 人参 | ごぼう 大根 しょうが | 里芋 | | | |
| | 主菜 | 手羽先風唐揚げ(2) | 鶏肉 | | | | しょうが にんにく レモン | | でん粉 砂糖 | |
| | 副菜 | 切り干し大根と青梗菜のおひたし | 米みそ | | 青梗菜 | | 切り干し大根 | | 砂糖 | |
| 18月 | 主食 | ごはん | | | | | 米 | 856 | | |
| | 煮物 | ビーフカレー | 牛肉 | | 人参 南瓜 トマト | 玉葱 にんにく | | | 油 カレールウ | |
| | 主菜 | ヒレカツ | 豚肉 | | | | | | パン粉 小麦粉 米粉 小麦粉 | |
| | 副菜 | 人参とほうれん草のサラダ | | | 人参 ほうれん草 | | とうもろこし | | ルソフドレッシング | |
| その他 | 牛乳 さくらゼリー | | 牛乳 | | | | さくらゼリー | | | |

予定給食回数:11回

1年間の食生活を振り返ろう

1年間の食生活を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べることができた | <input type="checkbox"/> 給食の牛乳を残さずに飲むことができた | <input type="checkbox"/> 運動を毎日30分以上することができた |
| <input type="checkbox"/> 毎食、よく噛んで食べることができた | <input type="checkbox"/> 間食を食べ過ぎないようにできた | <input type="checkbox"/> 食事の手伝いを毎日することができた |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を意識して食べることができた | <input type="checkbox"/> 早寝、早起きを毎日することができた | <input type="checkbox"/> 月に1度は家族そろって食事をするすることができた |



食品情報を疑ってみよう



食べ物や栄養が健康と病気に与える影響を過大に信じることをフードファディズムといいます。例えば、ある食品を食べれば短期間でやせるとテレビ番組で放送され、その食品が品切れになるのもその一例です。情報は自分で考えて判断しましょう。

特定の食品を体に良いものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体に良いといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、良い食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



インターネットの情報



食品のプロフィールをよく見てみよう



食品表示は食品のプロフィール



食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

原材料名

使用量の多いものから表示されます。

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)
 原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
 内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載
 保存方法／要冷蔵(10℃以下)
 製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本品に含まれるアレルギー(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)
 卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

地震への備えは大丈夫ですか？

非常用持ち出し袋に入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらずぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかゆ、心を満たす果物の缶詰やようかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。

おすすめ給食メニューの紹介

【碧南焼きそば】

(4人分の材料)

| | | | |
|--------|------------|--------|------|
| 焼きそば | 2玉(300g) | サラダ油 | 大さじ1 |
| 豚ばら肉 | 100g | 白しょうゆ | 大さじ2 |
| 竹輪 | 4本(80g) | 白だし | 大さじ2 |
| 青梗菜 | 1/2袋(70g) | 本みりん | 大さじ2 |
| もやし | 1袋(200g) | 酒 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 1個(200g) | 塩・こしょう | 少々 |
| 人参 | 1/2本(100g) | | |
| 切り干し大根 | 20g | | |

(作り方)

- よく洗った切り干し大根に50℃くらいのお湯をかけ3～5分浸します。水で戻した場合より食感が残ります。
- 人参は2mm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切り、青梗菜は1cm幅に切ります。
- フライパンをよく熱し、サラダ油をひき、焼きそばを強火で8分、菜箸でよくほぐしながら炒め、ポウルに移します。
- フライパンに豚肉を入れ、塩・こしょうをふり炒め、人参、玉ねぎ、切り干し大根、もやしの順に火を通します。
- 白しょうゆ、白だし、本みりん、酒で味を調え、青梗菜を入れて軽く炒め、③の焼きそばを混ぜ合わせます。

碧南焼きそばは、碧南市発祥の「白しょうゆ」と地元の伝統調味料「みりん」で味をつけています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

