

4月

献立予定表



暁小学校
R8.4.6

日	曜日	メニュー	赤 血や肉になる 食べ物	黄色 力の素になる 食べ物	緑 体の調子を整える 食べ物	kcal タンパク質
8日	水	塩焼きそば キャベツのサラダ ごはん(ふりかけ) こだわり衣のフライドチキン ミニゼリー	鶏肉 豚肉 たまご	米 油 小麦粉 麵 ごまドレッシング タルタルソース ゼリー	青菜 にんじん キャベツ コーン 切干大根 ほうれん草 たまねぎ	低学年 596 kcal 22.5 g 高学年 628 kcal 23.2 g
9日	木	ハンバーグ(デミソース) ポテト チーズ えびフライ ブロッコリーのコンソメ煮 ごはん	ミンチ えび チーズ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも デミソース	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	低学年 577 kcal 19.5 g 高学年 639 kcal 23.2 g
10日	金	千切りキャベツ お好み焼き がんも ごはん(ふりかけ) タレ付けメンチカツ ふき煮 さつまいも	ミンチ 豆腐 かつおぶし	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 さつまいも	キャベツ たまねぎ ふき にんじん コーン	低学年 593 kcal 21.0 g 高学年 561 kcal 20.3 g
13日	月	とんかつ(ソース) 小松菜のごまあえ ごはん ポテトサラダ 高野豆腐	豚肉 高野豆腐	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	小松菜 白菜 にんじん コーン たまねぎ 青のり	低学年 541 kcal 19.0 g 高学年 613 kcal 21.7 g
15日	水	からあげ(おろしポン酢) しゅうまい ミニゼリー 添え野菜 ナムル ごはん	鶏肉 ミンチ	米 油 小麦粉 片栗粉 ゼリー	大根 もやし チンゲン菜 にんじん たまねぎ キャベツ	低学年 535 kcal 19.3 g 高学年 605 kcal 23.8 g
16日	木	スラッピージョー キャベツの青じそあえ パン ささみ磯辺フライ チーズ ジョア	ミンチ 鶏肉 チーズ ツナ	パン 油 小麦粉 パン粉 青じそドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 青のり コーン	低学年 529 kcal 19.9 g 高学年 589 kcal 24.9 g
17日	金	カレー 切干大根のごまドレあえ ごはん チキンカツ 福神漬	豚肉 鶏肉 たまご	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも カレーウ ごまドレッシング	たまねぎ にんじん 福神漬 切干大根 チンゲン菜 コーン にんじん	低学年 595 kcal 17.6 g 高学年 657 kcal 20.3 g
20日	月	肉じゃが さつま揚げ ごはん えびカツ(タルタルソース) 五目きんぴら	豚肉 えび 魚肉	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも タルタルソース	たまねぎ にんじん いんげん ピーマン ごぼう こんにゃく	低学年 581 kcal 20.8 g 高学年 613 kcal 21.5 g
22日	水	麻婆豆腐 ぎょうざ いか団子 春巻き 春雨のあえもの ごはん	豆腐 ミンチ いか 魚肉 たまご	米 油 春雨 小麦粉 片栗粉	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ キャベツ たまねぎ もやし チンゲン菜	低学年 551 kcal 19.8 g 高学年 618 kcal 23.5 g
23日	木	白身魚フライ(ソース) ブロッコリーのスープ煮 チキンフライ れんごんのペペロン ミートボール 黒糖パン	白身魚 ミンチ 鶏肉	パン 油 小麦粉 パン粉	れんこん コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん	低学年 565 kcal 24.0 g 高学年 595 kcal 26.0 g
24日	金	豚丼【三重県産さくらボーク使用】 キャベツのサラダ(ごまドレッシング) コロッケ 紅しょうが 豚肉 ミンチ	豚肉 ミンチ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ごまドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん コーン 紅しょうが	低学年 600 kcal 21.0 g 高学年 632 kcal 21.7 g
27日	月	野菜かきあげ(天つゆ) やわらかいか天 ほうれん草のひじきあえ ごはん さつまいも天 にんじん天ぷら 焼き豆腐煮	いか 豆腐	米 油 小麦粉 片栗粉	にんじん たまねぎ 春菊 ほうれん草 ひじき	低学年 576 kcal 18.5 g 高学年 608 kcal 19.2 g
30日	木	ハンバーグ(ミートソース) ポテトサラダ チーズ 野菜ジュース ポイルキャベツ ウインナー パンズ	ミンチ 鶏肉 豚肉 チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン にんじん いんげん	低学年 533 kcal 18.1 g 高学年 563 kcal 23.1 g

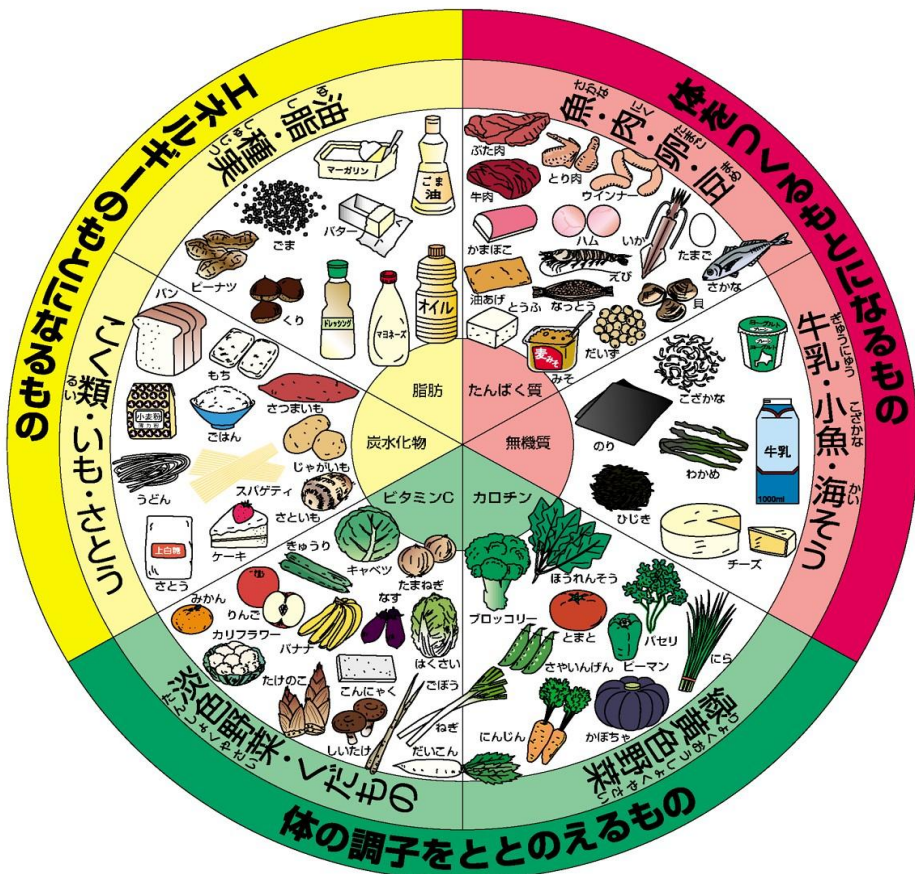
今月の旬



たけのこ キャベツ たまげい アスパラガス さやえんどう ふき じゃがいも 三つ葉 かつお さわら あざり しらす

アメリカ発祥のメニューです。ミンチ、玉ねぎなどをケチャップやウスターソースなどで煮込んだミートソース状の具材をパンに挟んで食べます。

名前の由来は、「スラッピー (sloppy)」『だらしない』『汚れた』という意味があり、食べる時に口元が汚れてしまうことから名付けられたという説が有力なようです。



健康に暮らすための 3つの約束

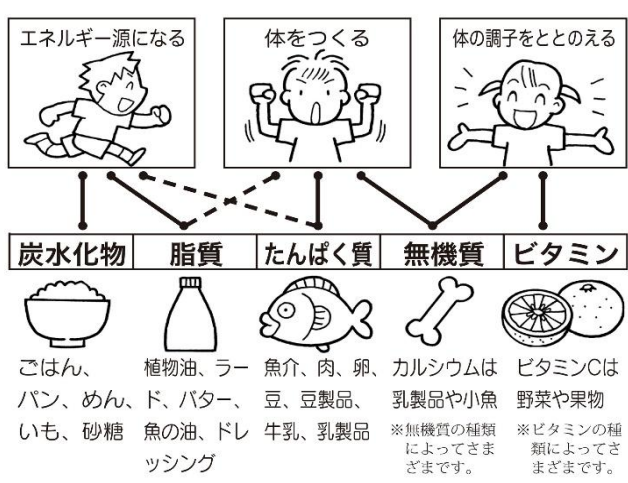


栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠（休養）は、健康な体をつくるための基本です。

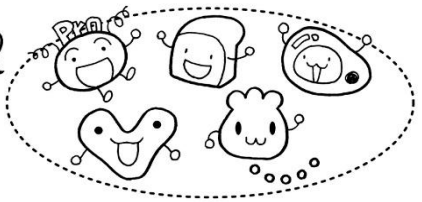
5 わたしたちの体に大切な 大栄養素の働きを覚えよう

5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろですので、さまざまな食品を組み合わせるとるように心がけましょう。

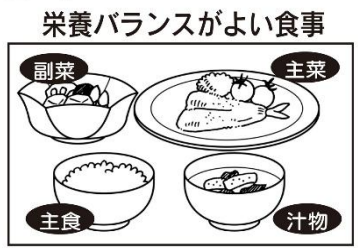
体の中のおもな働き
五大栄養素
おもな食品



5大栄養素って、元気にすごすために大切なんだね！



心がけよう！



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスがととのった食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100