



給食献立表



月	火	水	木	金
3 ひなまつり献立 ・ツナコーンごはん ・ぎゅうにゅう ・くるまふのあられあげ ・三色おひたし ・あまざけとん汁 609kcal/21.6g/2.1g 牛乳 ツナ 車麩 かつお節 豚肉 豆腐 みそ 米 小麦粉 ぶぶあられ 油 じゃがいも こんにゃく 甘酒 コーン もやし こまつな にんじん ごぼう ねぎ	4 ・ポークカレーライス ・ぎゅうにゅう ・キャベツとコーンのサラダ ・いちごゼリー 625kcal/18.6g/1.7g 牛乳 豚肉 大豆 かまぼこ 米 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン	5 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ちりめんじゃこのつくだに ・大根のいどりりサラダ ・かぼちゃのそぼろ煮 617kcal/23.1g/1.9g 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ 米 アーモンド 砂糖 油 片栗粉 大根 キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが しいたけ グリンピース	6 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶた肉とこうやとうふのすぶた風 ・青菜のツナあえ ・はるさめスープ 614kcal/22.3g/2.1g 牛乳 豚肉 高野豆腐 ツナ ベーコン 米 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨 たまねぎ にんじん ビーマン こまつな もやし きゅうり 赤ビーマン キャベツ ねぎ きくらげ	7 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チキンみそかつ ・しおこうじドレッシングサラダ ・かきたまスープ 615kcal/30.3g/2.0g 牛乳 鶏肉 みそ 卵 豆腐 米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 片栗粉 ごま油 キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ チンゲン菜 しいたけ
10 ・ソフトめん ・わかめ汁 ・ぎゅうにゅう ・ちくわのまっちゃ天ぷら ・たくあんあえ 605kcal/26.1g/2.2g 牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ ちくわ ソフト麺 小麦粉 油 ごま 大根 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	11 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのピザ風チーズやき ・スパイスドレッシングサラダ ・さつまいものとうにゅうスープ 658kcal/22.6g/1.7g 牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ウインナー 大豆 豆乳 米 砂糖 オリーブ油 さつまいも 油 たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン にんじん しめじ	12 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あかうおのさいきょうやき ・きりぼし大根のごまネーズあえ ・とうふのすまし汁 609kcal/26.3g/1.7g 牛乳 赤魚 みそ ツナ 鶏肉 豆腐 米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま さといも 切り干し大根 キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こまつな	13 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・野菜コロッケ ・ぜんまい入りきんぴら ・大根のみそ汁 646kcal/20.3g/2.1g 牛乳 豚肉 さつま揚げ 生揚げ みそ 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 小麦粉 砂糖 ごま にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ぜんまい ごぼう 大根 なめこ こまつな ねぎ	14 ・マーボーどん ・ぎゅうにゅう ・ポークしゅうまい ・もやしのちゅうかサラダ 672kcal/25.0g/1.7g 牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 パン粉 ごま にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな コーン
十日町産魚沼コシヒカリウィーク				
17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・ブロッコリーのサラダ ・さといもと白菜のクリーム煮 685kcal/26.0g/1.7g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さといも ホワイトルウ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 白菜 たまねぎ エリンギ	18 いい歯の日 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのあけぼのやき ・アーモンドあえ ・うち豆のみそ汁 654kcal/27.1g/1.9g 牛乳 さけ みそ 大豆 油揚げ 米 ノンエッグマヨネーズ アーモンド 砂糖 にんじん もやし こまつな 大根 ねぎ	19 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・のりずあえ ・じゃがいものみそ汁 613kcal/21.0g/2.1g 牛乳 生揚げ ツナ のり みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	20 春分の日	21 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからトマトソース ・コールスローサラダ ・もずくスープ 609kcal/24.8g/2.1g 牛乳 さば 豆腐 もずく 米 オリーブ油 砂糖 油 ごま油 にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン えのきたけ チンゲン菜 ねぎ
24 お祝い献立 ・そぼろずし ・ぎゅうにゅう ・いちよっぱ汁 ・おいおいフルーツカクテル 667kcal/23.5g/1.9g 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ かまぼこ 米 油 砂糖 さといも こんにゃく ゼリー しょうが ごぼう にんじん コーン さやいんげん 大根 なめこ ぜんまい みかん 洋梨 パイン 黄桃	～献立表の見方～ 日付 献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分 赤：体の血や肉になる 黄：熱や力のもとになる 緑：体の調子を整える	たべものなぞなぞ いつも一生懸命な おもちはな～んだ？ ?	＊食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。 ＊1か月平均栄養価 エネルギー：633kcal たんぱく質：23.9g 脂質：19.8g 塩分：1.9g	食生活ふりかえりチェック ☐ 朝ごはんは必ず食べている ☐ 栄養バランスに気をつけている ☐ よくかんで食べている ☐ 好き嫌いせず食べている ☐ 間食は時間と量を決めている ☐ 脂質や糖質、塩分のとりすぎに気をつけている

インターネットの情報



テレビ、新聞、インターネットなどの情報の善し悪しを判断して、うまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食にまつわる情報の中には、食品を売るためや、視聴率・販売数を上げるためのものもあります。情報を読み解く力を身に付けることが大切です。