

しゅくごのすごしかたをかんがえよう

指導事項

てい 学 年
中 学 年
高 学 年

○たべおわたあとに、しゅかにすわってまつことができる。
○食事の後に休むことの必要性がわかり、休むことができる。
○なぜ食後の休養が大切なかを理解し、実践できる。



日	こんだてめい	おもなしゅくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	
3 (月)	ねじりパン さけのトマトソースがけ ほうれんそうとたまごのソテー とうにゅうこーんクリームスープ ぎゅうにゅう	パン なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ べーこん たまご しろいんげん とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん こーん パセリ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 19 g 食塩相当量 3.1 g
4 (火)	しろごはん こうやどうふのアーモンドがらめ こまつなのナムル キムチチゲ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ でんぶん だいずあぶら なたねあぶら さとう ゴマあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん こまつな もやし はくさい ねぎ いら えのきたけ だいこん	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g
5 (水)	ワンローフパン くろまめきなこクリーム チキンビーンズ ごぼうのみそマヨサラダ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも はくりきこ バター あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく チーズ ハム みそ くろまめ	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう ぎゅうり こーん	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.0 g
6 (木)	むぎごはん あつあげのカレーに にくだんごのスープ ボンカン ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こーん にんにく しょうが はくさい もやし ぶなしめじ ねぎ ポンカン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
7 (金)	むぎごはん ちくわのごまいそべあげ はくさいのこんぶあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ しろごま はくりきこ だいずあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ あおりのり こんぶつくだに たまご かまぼこ とうふ	はくさい もやし にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g
10 (月)	しろごはん さばのしおこうじやき きわかめのいのために じゃがいものみそする ぎゅうにゅう	こめ さとう ゴマあぶら しろごま なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば きわかめ かつおぶし あぶらあげ わかめ あわせみそ	しらたき にんじん いんげん たまねぎ ねぎ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.6 g
12 (水)	せわりパン スパゲティナポリタン アーモンドサラダ ぎゅうにゅう	パン スパゲティー なたねあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう べーこん	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり こーん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
13 (木)	ちゅうかおこわ あげしゅうまい はるさめサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ なたねあぶら ゴマあぶら だいずあぶら はるさめ しろごま さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんじん たけのこ しいたけ しょうが えだまめ キャベツ こーん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.2 g
14 (金)	むぎごはん にくじゃが たまごやき かいそうサラダ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう なたねあぶら ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かいそう	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん だいこん ゆずかじゅう	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g
17 (月)	ワンローフパン いちごジャム しろみぎかなのフライ じゃがいものソテー ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン さとう なたねあぶら だいずあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ べーこん とりにく	えだまめ キャベツ セロリー にんじん パセリ たまねぎ トマト いちご	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.3 g
18 (火)	むぎごはん マーボーどうふ パンパンジーサラダ りんご ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら さとう ゴマあぶら でんぶん ねりごま しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あかだしみそ とりさきみ	たまねぎ にんじん しいたけ いら にんにく しょうが キャベツ もやし りんご	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
19 (水)	こくとうコッパパン オムレツ シーザーサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	こくとうパン なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう チーズ べーこん	キャベツ ブロッコリー こーん たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ パセリ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g
20 (木)	しろごはん さわらのてりやき ひじきとだいずのもの せんべいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう なたねあぶら さとも なんぶせんべい	ぎゅうにゅう さわら ひじき てんぶら だいず とりにく	しょうが にんじん しらたき ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.5 g
21 (金)	むぎごはん チキンカレー フルーツヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも なたねあぶら はくりきこ バター	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ チーズ とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 673 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
25 (火)	しろごはん ししゃもフライ きりほしだいこんのもの さけだんごのみそする ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも てんぶら さけ わかめ あぶらあげ あわせみそ	だいこん にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g
26 (水)	ソフトフランスパン マカロニのクリームに ブロッコリーのサラダ デコボン ぎゅうにゅう	ソフトフランス マカロニ バター なたねあぶら はくりきこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	はくさい にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ブロッコリー こーん デコボン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g
27 (木)	ひじきごはん みそにこみうどん ぎすけに そくせきつけ ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう しろごま	ひじき ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ あかだしみそ みそ だいず いりこ こんぶ	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ だいこん はだいこん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.1 g
28 (金)	むぎごはん いわしのうめみそに ほうれんそうのりあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さとも でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう いわし やきのり とりにく	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
2月の献立では、2月20日(木)に青森県の郷土料理の「せんべい汁」を実施します。

～節分～

節分には豆まきをします。
昔から豆をまくことで福を呼びこむと言われていました。
まいた後は、自分の年もしくは年の数に1を足した数のまめを食べると、体が丈夫になり病気をせずに1年を過ごせるといわれています。

大豆のすご～い栄養！

大豆は、良いたんぱく質を多くふくんでいるため「畑の肉」とも呼ばれています。他には、ビタミン、カルシウム、マグネシウム、鉄分、食物繊維なども入っています。
また大豆から、しょうゆやみそ、とうふ、なっとうなどがつくられます。昔から日本でよく食べられてきた身近な食品です。

大豆からできる食べもの

とうにゅう しょうゆ とうふ

あぶらあげ みそ あつあげ