



16日(月)6年生の考えた献立	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)小2欠食
ごはん / 牛乳 さばのうま煮	コッパパン★小麦★乳 ミートローフ	ごはん / 牛乳 白身魚のレモンソース	ごはん / 牛乳 にらまんじゅう	ごはん / 牛乳 すき焼き煮
1 鯖 小50g 1切 1 鯖 中70g 1切 4 しょうが 2 酒 2 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 5 三温糖 5 1 常念みそ 3 水 20	1 鶏ひき肉 20 1 豚ひき肉 25 4 オニオンソテー 12 4 野菜ミックス 10.5 1 絞豆腐 10 6 ひまわり油 0.5 5 パン粉(乾燥)★小麦 6 天然塩 0.3 黒こしょう 0.03 トマトケチャップ 6.5 中濃ソース 2.5 5 三温糖 0.5	1 ホキ 小50g 1切 1 ホキ 中70g 1切 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 5 かたくり粉 2.5 5 米粉 2.5 6 ひまわり油(揚げ油) 5 4 レモン果汁 1.3 酢 1.3 5 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5	1 にら饅頭★小麦 小2こ 1 にら饅頭★小麦 中3こ きりぼしだいごん 切干大根のサラダ 4 切干しだいごん 3 4 きゅうり 6 3 にんじん 6 4 キャベツ 22 1 ロースハム 10 5 三温糖 1 こいくちしょうゆ 2.5 酢 2 6 ごま油 0.5 6 白すりごま 1.3	6 ひまわり油 1 1 豚もも肉 35 酒 1 5 三温糖 2.5 4 玉ねぎ 15 4 ねぎ 10 5 しらたき 10 1 焼き豆腐 20 こいくちしょうゆ 3 かつおだし汁 10 2 粉寒天 0.5 梅ドレサラダ 4 だいごん 15 3 にんじん 4 4 きゅうり 8 4 キャベツ 20 4 ねぎ 1.5 5 三温糖 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 6 ひまわり油 1 1 かつお節 0.5 お麩のみそ汁 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 8 4 えのきたけ 10 1 常念みそ 6.5 5 白玉ふ★小麦 3 2 カットわかめ 0.4
磯マヨサラダ	グリーンサラダ	野沢菜漬け和え	キムチスープ	
4 もやし 30 4 しめじ 5 3 こまつな 10 3 にんじん 5 2 きざみのり 0.5 6 ノンエッグマヨネーズ 7 うすくちしょうゆ 1	4 キャベツ 32 4 きゅうり 6 4 むきえだまめ 10 酢 1 天然塩 0.25 6 ひまわり油 1 白こしょう 0.02	4 野沢菜漬け 8 4 きゅうり 5 4 キャベツ 30 3 にんじん 3 うすくちしょうゆ 1.5 天然塩 0.1	1 鶏もも肉(皮なし) 12 酒 1 4 干し椎茸 0.25 3 にんじん 8 4 玉ねぎ 15 4 白菜キムチ 10 チキンピヨン 4 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 白こしょう 0.02 1 ★たまご 20 4 ねぎ 5	
豚汁	ジュリエンスープ	貝だくさんみそ汁		
6 煮干し だし 2.5 6 ひまわり油 0.5 1 豚もも肉 12 酒 1 4 ごぼう 5 4 玉ねぎ 15 4 だいごん 15 3 にんじん 5 5 じゃがいも 15 5 つきこんにやく 10 1 常念みそ 6.5 4 ねぎ 5	6 ひまわり油 0.5 1 豚もも肉(細切り) 15 4 玉ねぎ 10 3 にんじん 5 4 えのきたけ 8 1 チキンピヨン 5 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.6 黒こしょう 0.01 4 はくさい 20 3 パセリ(乾) 0.03	5 じゃがいも 15 4 だいごん 20 3 にんじん 10 4 ぶなしめじ 10 1 凍り豆腐 4 1 常念みそ 7 1 煮干しだし 2.5 3 こまつな 5		
さつまいも&小魚	いちごジャム			
2 さつまいも&小魚 1袋	5 いちごジャム 10g 1袋			
家庭科の授業で6年生が考えた献立です。栄養バランスはもちろん、地場産物や彩り、食べやすさも考えて献立を立ててくれました。	カップではなく、鉄板に広げて焼くミートローフに挑戦です。見た目にも楽しい料理です。	おとなり松本市では「おいしく食べよう貝だくさんみそ汁」運動が行われています。バランスがよく減塩にもつながるなど、メリットがたくさんあります。	キムチスープには、調理員さんのおすすめで卵を入れてみました。キムチの辛みがマイルドになって食べやすくなります。	豚肉には、ビタミンB1という栄養が含まれ、体の疲れを取る働きがあります。豚肉をたっぷり食べて、三学期もあと少し、がんばりましょう。
644kcal 30.7g 19.8g 384mg 2.5g 779kcal 36.1g 22.5g 420mg 3.1g	604kcal 31.2g 22.2g 327mg 2.7g 750kcal 38.7g 26.6g 354mg 3.6g	551kcal 24.5g 16.0g 317mg 2.3g 687kcal 30.6g 19.0g 343mg 2.9g	571kcal 25.5g 16.4g 311mg 2.4g 765kcal 36.8g 21.8g 348mg 2.8g	547kcal 23.9g 15.6g 313mg 2.0g 678kcal 28.8g 18.0g 340mg 2.7g

ふ 触れるだけでも

牛乳のアレルギーがあるAちゃん

大丈夫か？

大丈夫だよ

食物アレルギーは、触れただけでも症状が出ることもあるのよ

気をつけてね

大丈夫だよ

3大 アレルゲン



朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵、豆、豆製品、など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	牛乳、乳製品、小魚、海藻、など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群	その他の野菜、果物		4群	油、バター、マヨネーズ、など		主にエネルギーのもと、(脂質)	6群		



Main menu table with columns for dates (24日, 25日, 26日, 27日) and food items with their respective quantities and nutritional values.

Illustration titled 'ごはんくんの悲痛な叫び' (Gohan-kun's Painful Cry) showing a bowl character looking distressed while eating, with speech bubbles about eating too much.

エネルギーになるのに... 成長期は筋肉や骨などが大きくなり、身体が作られるので体重が増えるのは自然なことです。...



寝ないと太るって本当!? 睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。...

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。...

Food classification table with 6 groups (赤の食品, 緑の食品, 色の濃い野菜, その他の野菜果物, 熱や力になる食品, 米・パンめん類) and their nutritional contributions.