

Main menu table with columns for dates (18日, 19日, 20日, 21日, 22日) and food items with their respective quantities and nutritional values.

旬の食材を味わおう! (Enjoy seasonal ingredients!) with illustrations of children and food.

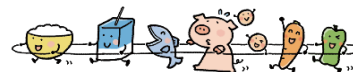
旬を味わう給食紹介 たけのごはん (Seasonal food introduction: Rice with bamboo shoots) with an illustration of a bowl of rice.

疲労回復作用のあるアスパラガス (Asparagus with fatigue-recovery effects) with an illustration of asparagus.

Illustration of a child eating a meal.

上段...小3・4年生 下段...中学生 } の栄養価です。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】が記載されています。

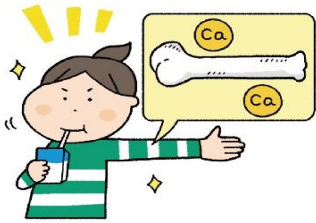
Color-coded food groups: 赤 (Red) 1群, 2群; 緑 (Green) 3群, 4群; 黄 (Yellow) 5群, 6群. Includes descriptions like 'たんぱく質を多く含む食品' and 'ビタミンを多く含む食品'.



| 25日(月) | | 26日(火) | | 27日(水) | | 28日(木) | | 29日(金) | |
|---------------|------|---------------|------|---|------|--------------|------|--|------|
| ごはん / 牛乳 | | ミルクロールパン★小麦★乳 | | ごはん / 牛乳 | | ごはん / 牛乳 | | ごはん / 牛乳 | |
| 油淋鶏 | | 牛乳 | | 厚焼きたまご | | 豚肉と厚揚げのカレー炒め | | かつおカツ | |
| 1 鶏むね肉 小50g | 1切 | パンネのトマトソース | | 1 厚焼きたまご ★卵 | 1切 | 6 ひまわり油 | 1 | 1 かつおカツ 小40g★小麦 | 1こ |
| 1 鶏むね肉 中70g | 1切 | 6 ひまわり油 | 0.5 | 1 厚焼きたまご ★卵 | 1切 | 4 しょうが | 0.4 | 1 かつおカツ 中60g★小麦 | 1こ |
| 黒こしょう | 0.02 | 4 にんにく | 0.5 | 豆腐のココロサラダ | | 1 豚もも肉 | 40 | 6 ひまわり油(揚げ油) | 4 |
| 酒 | 1 | 4 セロリ | 5 | 4 キャベツ | 24 | 酒 | 1 | 堀金元気っこサラダ | |
| 5 米粉 | 2 | 1 豚ひき肉 | 25 | 4 きゅうり | 6 | 5 三温糖 | 1.7 | 4 キヤベツ | 25 |
| 5 かたくり粉 | 2 | 5 三温糖 | 0.3 | 3 にんじん | 3 | 4 玉ねぎ | 20 | 3 だいこん | 15 |
| 6 ひまわり油(揚げ油) | 6 | 4 玉ねぎ | 30 | 1 豆腐 | 20 | 1 堀金厚揚げ | 30 | 4 にんじん | 5 |
| 6 ごま油 | 1 | 1 赤ワイン | 2 | 6 ごま油 | 0.8 | 1 こいくちしょうゆ | 1.5 | 1 かつお節 | 0.5 |
| 4 しょうが | 0.4 | トマトケチャップ | 6.5 | うすくちしょうゆ | 2 | 1 常念みそ | 2 | 2 乾燥ちりめん | 2.2 |
| 4 にんにく | 0.4 | トマトピューレ | 7 | 酢 | 1.5 | 2 カレー粉 | 0.25 | 6 ひまわり油 | 0.5 |
| 4 ねぎ | 4.5 | 中濃ソース | 2 | 5 三温糖 | 0.4 | 2 粉寒天 | 0.5 | 天然塩 | 0.05 |
| 酢 | 2.5 | うすくちしょうゆ | 0.3 | 6 白いりごま | 1 | えだまめサラダ | | 黒こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 3.5 | 天然塩 | 0.1 | いももち汁 | | 4 むぎえだまめ | 10 | うすくちしょうゆ | 1 |
| 5 三温糖 | 2.5 | 白こしょう | 0.03 | 4 かつおだし | 2.5 | 4 キヤベツ | 23 | 肉団子スープ | |
| 水 | 2.5 | パシル(乾) | 0.05 | 4 えのきたけ | 8 | 4 きゅうり | 10 | 4 ごぼう | 5 |
| わかめサラダ | | 5 パンネ ★小麦 | 11 | 3 にんじん | 8 | 1 ロースハム | 5 | 4 玉ねぎ | 15 |
| 4 にんじん | 6 | フレンチサラダ | | 3 にんじん | 8 | 6 ひまわり油 | 0.5 | 3 にんじん | 10 |
| 5 キャベツ | 25 | 4 ホールコーン | 10 | 4 玉ねぎ | 20 | 酢 | 1 | 1 鶏つくねボール | 30 |
| 1 ツナフレーク(かつお) | 6 | 3 にんじん | 5 | 1 油揚げ | 7 | 5 うすくちしょうゆ | 2.5 | チキンピヨン | 5 |
| 2 カットわかめ | 0.4 | 4 キャベツ | 25 | 5 いももち | 30 | 酒 | 0.3 | 酒 | 1 |
| 4 きゅうり | 10 | 4 きゅうり | 10 | 天然塩 | 0.1 | じゃがいものみそ汁 | | うすくちしょうゆ | 4 |
| 5 三温糖 | 0.6 | 酢 | 2 | うすくちしょうゆ | 0.05 | 5 煮干しだし | 2.5 | 天然塩 | 0.2 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 | うすくちしょうゆ | 1 | 3 天然塩 | 0.4 | 3 じゃがいも | 30 | 黒こしょう | 0.02 |
| 6 ごま油 | 0.5 | 5 三温糖 | 0.2 | 3 こまつな | 5 | 4 にんじん | 10 | 3 チンゲンサイ | 6 |
| 春雨スープ | | 6 ひまわり油 | 1 | のりふりかけ | | 4 ぶなしめじ | 10 | シークワサータルト | |
| 1 ロースハム | 10 | ジュリエンスープ | | のりふりかけ | 1袋 | 1 凍り豆腐 | 2 | 5 シークワーサータルト | 1こ |
| 4 玉ねぎ | 20 | 6 ひまわり油 | 0.5 | いももちは、じゃがいもとかたくり粉を混ぜてつくるモチモチののだんごです。焦らず、必ずよく噛んで食べましょう。 | | 1 常念みそ | 7 | (卵・乳・小麦 不使用です) | |
| 3 にんじん | 7 | 1 豚もも肉(細切り) | 15 | カレー粉を入れたら、厚揚げや野菜が苦手なみなさんも食べやすいかな? と、調理員さんと考えた主菜の味付けです。ぜひ感想を教えてください。 | | 2 カットわかめ | 0.25 | 土曜日は堀金小学校の運動会です。練習してきた成果が発揮できますように。給食センターからも応援しています! | |
| 4 干し椎茸 | 0.6 | 3 にんじん | 8 | 613kcal 27.6g 19.7g 268mg 2.1g | | 5 しょうゆ | 2.5 | 661kcal 25.0g 19.1g 360mg 2.3g | |
| 5 マロニー | 5 | 4 えのきたけ | 8 | 767kcal 35.2g 23.6g 280mg 2.8g | | 6 しょうゆ | 2.5 | 836kcal 31.1g 23.0g 414mg 2.9g | |
| チキンピヨン | 3 | コンソメ | 3 | | | | | | |
| 酒 | 1 | うすくちしょうゆ | 1.3 | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 4 | 天然塩 | 0.4 | | | | | | |
| 天然塩 | 0.15 | 黒こしょう | 0.01 | | | | | | |
| 白こしょう | 0.03 | はくさい | 25 | | | | | | |
| 3 チンゲンサイ | 6 | 4 パセリ(乾) | 0.03 | | | | | | |

10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代のころに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



赤の食品

からだをつくる

◇たんぱく質を多く含む食品

魚 肉 卵
豆 豆製品 など

◇無機質(カルシウム)を多く含む食品

牛乳 乳製品
小魚 海藻 など

1群

2群

緑の食品

からだの調子を整える

◇ビタミンを多く含む食品

色が濃い野菜

◇ビタミンを多く含む食品

その他の野菜
くだもの

3群

4群

黄の食品

エネルギーに

◇炭水化物を多く含む食品

米 パン めん類
いも類 など

◇脂質を多く含む食品

油 バター
マヨネーズ など

5群

6群