

日	曜	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品		
							たんぱく質 肉・魚・卵 大豆製品	無機質 乳製品 海藻・小魚	カロテン 緑黄色 野菜	ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類 いも類・砂糖	脂質 油脂類 種実類	小 エネルギー(kcal) 水分(g)	中 エネルギー(kcal) 水分(g)	
1	金	こどもの日 	ちらし寿司	〇	ちらし寿司の具 若竹汁 一食ちらしのり かしわもち	鯉のぼりハンバーグ	とうふ	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
7	木	すこやかま塩 	ロールパン	〇	黒こしょうポテトサラダ ミネストローネ	鶏肉の マーマレード焼き	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
8	金	八十八夜献立 	麦ご飯	〇	きんぴらごぼう 山菜のみそ汁	うまいっ茶揚げ	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
11	月		チキン カレーライス (ご飯)	〇	海藻サラダ オレンジ	チキンカレールウ	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
12	火	おはなし給食 	ご飯	〇	ほうれん草のごま和え きつねうどん	鮭のゆかり焼き	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
13	水		麦ご飯	〇	ひじきのナムル 五目スープ	ヤンニョムチキン	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
14	木	満点朝ごはん献立 	ご飯	〇	さばの塩焼き 豆腐のみそ汁	さばの塩焼き	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
15	金		ふきご飯	〇	ふきご飯の具 沢煮椀	ちくわの磯辺天ぷら	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
18	月	芋前みで汁 	ご飯	〇	ごぼうサラダ 新じゃがと鶏肉のみそ汁	さわらの しょうゆ漬け焼き	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
19	火		麦ご飯	〇	蒸ししゅうまい にらともやしのスープ	回鍋肉	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
20	水	おいしい浜田の日 	黒豆ご飯	〇	小松菜の磯香え かきたま汁	あじの香味フライ	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
21	木		ご飯	〇	きゅうりの酢の物 炒り鶏 お麩のみそ汁	炒り鶏	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
22	金		ご飯	〇	コールスローサラダ ポークピーンズ	卵の花コロッケ	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
25	月		ご飯	〇	納豆和え 鶏のからあげ 根菜汁	鶏のからあげ	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
26	火	野菜たっぶり 100 	ご飯	〇	わかめの酢の物 肉じゃが	かつおの揚げ煮	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
27	水		クッパ (麦ご飯)	〇	ほうれん草の中華和え クッパスープ	焼き目付き餃子	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
28	木		ご飯	〇	昆布野菜 さつき汁	肉信田煮	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質
29	金		ご飯	〇	スナックエンドウとじゃがいものソーテー 鮭の香草パン粉焼き キャベツと肉団子のスープ	鮭の香草パン粉焼き	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

運動と栄養

運動をしていて「もっとうまくなりしたい!」「強くなりしたい!」と思っている人も多いと思います。そんな時は、練習方法だけでなく食事について見直してみるとよいかもかもしれません。栄養バランスのよい食事を意識して力を十分に発揮してくださいね。

給食は、みなさんの食事の手本となるように考えて作られているので参考にしてください。

