



日	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
20 (月)	ごはん なめこのみそしる さんまかばやし にくじゃが	牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ <u>みそ</u> さんま ぶたにく	なめこ <u>なかなぎ</u> たまねぎ しらたき にんじん	<u>ごはん</u> こめあぶら さんおんとう じゃがいも	小612 中738
21 (火)	ごはん トマトとレタスのスープ カレーコロッケ スモークチキンのマリネ チーズ	牛乳 たまご とりにく チーズ	<u>トマト</u> <u>リボンレタス</u> <u>フリルレタス</u> たまねぎ <u>きゅうり</u> もやし	<u>ごはん</u> でんぷん じゃがいも パンこ こめあぶら こむぎこ	小635 中759
22 (水)	いりこラーメン コーンたっぷりフライ きゅうりのごまあぶらあえ	牛乳 ぶたにく なたと	<u>なかなぎ</u> もやし にんじん はくさい コーン <u>きゅうり</u>	ラーメン パンこ こめあぶら ごまあぶら	小690 中850
23 (木)	ごはん きのこじる にくだんごまみそだれ (小1こ、中2こ) にんじんのソテー こざかな	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく かたくちいわし	しめじ <u>なかなぎ</u> たもぎたけ まいたけ にんじん たまねぎ	<u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら	小591 中790
24 (金)	ごはん かぼちゃだんごじる さばのみそに きんぴらごぼう	牛乳 あぶらあげ さば みそ ベーコン	かぼちゃ にんじん <u>なかなぎ</u> ごぼう こんにゃく	<u>ごはん</u> ごま こめあぶら さんおんとう	小643 中778
27 (月)	ごはん ちよいからみそしる はるまき きゅうりともやしのナムル	牛乳 ぶたにく <u>みそ</u>	キャベツ はくさい <u>なかなぎ</u> にんじん いら <u>きゅうり</u> もやし	<u>ごはん</u> こめあぶら ごまあぶら さんおんとう	小641 中772
28 (火)	ごはん ミートボールスープ やさしいしょうまい (2こ) チンジャオロース	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たら	こまつな はくさい にんじん <u>ピーマン</u> たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	<u>ごはん</u> でんぷん さんおんとう こめあぶら はるさめ	小631 中770
29 (水)	ソフトフランスパン クリームシチュー チキンピカタ ジュレヨーグルト (マスカット)	牛乳 とりにく たまご スキムミルク チーズ <u>ヨーグルト</u>	にんじん たまねぎ <u>ピーマン</u> マスカット	ソフトフランスパン じゃがいも こめあぶら	小647 中789
30 (木)	ごはん だいこんのみそしる いわしのうめに だいすいそに	牛乳 わかめ <u>みそ</u> いわし <u>だいす</u> あぶらあげ ひじき ぶたにく	だいこん しめじ <u>なかなぎ</u> うめ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ <u>ピーマン</u>	<u>ごはん</u> さんおんとう こめあぶら	小637 中761
31 (金)	カレーライス パンプキンアンサンブルエッグ ふくしんづけ	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク たまご	にんじん たまねぎ <u>ピーマン</u> しょうが にんにく トマト <u>かぼちゃ</u> だいこん なす	<u>ごはん</u> こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小707 中862

*牛乳は毎日つきます。 *今月のお米は秩父別産の「ななつぼし」を使用しています。

*都合により献立の一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。 *北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。

おやつを上手にとろう!

時間



食べる時間を決め、食事の前はやめましょう。食事の前に食べると、大事な食事が食べられなくなることもあり、1日に必要な栄養がとれず、偏ってしまいます。

栄養



お菓子だけが、おやつではありません。普段の食事で不足しがちなカルシウムやビタミン、食物繊維などの栄養素が多く含まれている牛乳や果物、いもなども利用しましょう。

量



食べ過ぎないように、量を決めてから食べましょう。お菓子の中には、砂糖(糖分)やあぶら(脂質)などを多く含むものもあり、とり過ぎは、肥満や病気の原因にもなります。

おやつは、生活の楽しみのひとつではありますが、必ずしも、とらなければならぬものではありません。おやつは、上手にとらないと、摂取する栄養に偏りが生じたり、大切な食事がおろそかになったりして、健康を損ないかねません。おやつをとるときは、食べる時間や栄養、量を考えてとるようにしましょう。

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
小学校 643kcal	24.2g
中学校 787kcal	28.1g