

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4 (火)	牛乳 ごはん 家常豆腐 もやしときゅうりのナムル みかん	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	みかん きゅうり エリンギ	たまねぎ もやし しょうが	こめ でん粉 砂糖	ごま油		789 26.4
5 (水)	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 ちくわの磯辺揚げ 野菜のじゃこ炒め	ちくわ 卵 鶏肉 かつお節 かまぼこ 薄揚げ	牛乳 しらす干し	小松菜 葉ねぎ	こんにやく もやし	ごぼう	こめ 小麦粉	油 白ごま ごま油	煮干し 出し昆布	800 30.4
6 (木)	牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ オムレツ キャベツのソテー 型抜きチーズ	オムレツ ベーコン(卵・乳なし)	牛乳 チーズ	トマト パセリ	にんじん	キャベツ もやし しめじ セロリー	たまねぎ しめじ	黒砂糖 いんげん豆 ひよこ豆	油 刺し油	870 35.2
7 (金)	牛乳 チキンカレー(麦ごはん) コールスローサラダ バナナ	鶏肉	牛乳	にんじん	バナナ キャベツ りんご	たまねぎ コーン	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		884 22.1
10 (月)	牛乳 みかんパン マカロニのクリーム煮 野菜のソテー 一食小魚	鶏肉	牛乳 小魚 粉チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン パセリ	にんじん	たまねぎ コーン	キャベツ	みかんパン じゃがいも マカロニ	生クリーム マーガリン 油	815 33.8
11 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 切干大根の酢の物 りんご	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	りんご きゅうり れんこん しいたけ	こんにやく ごぼう えだまめ 切干大根	こめ 里芋 砂糖	白ごま 油	煮干し	812 25
12 (水)	牛乳 栗ごはん 野菜わん 鮭の塩焼き れんこんサラダ 一食ごまドレッシング	鮭 豆腐 赤かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり れんこん	はくさい ごぼう しめじ	こめ 砂糖 栗	黒ごま ドレッシング	煮干し 出し昆布	738 31.4
13 (木)	牛乳 米粉パン 中華スープ 皿うどん みかん	中華風つくね 卵 豚肉 てんぷら	牛乳	チンゲンサイ 葉ねぎ	にんじん	みかん たけのこ もやし	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米粉パン チャーメン でん粉	油	901 35.9
14 (金)	牛乳 ごはん さつま汁 こいわし天ぷら 茎わかめの炒め物	厚揚げ 麦みそ 鶏肉	牛乳 こいわし くきわかめ	にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん	こんにやく しょうが	こめ さつまいも 砂糖	揚げ油 白ごま ごま油	煮干し	871 26.8
17 (月)	牛乳 たまごパン みそ煮込みうどん ブロッコリーのごまドレッシングあえ みかん	鶏肉 麦みそ 赤みそ てんぷら 薄揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	みかん はくさい ごぼう	キャベツ たまねぎ 深ねぎ	たまごパン うどん 砂糖	白ごま 油	煮干し	768 31.5
18 (火)	牛乳 ごはん 白菜スープ さんまのみぞれ煮 ひじきの炒り煮	さんま 鶏肉 てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	はくさい コーン	たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	油		800 30
19 (水)	牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 五目厚焼卵 甘酢あえ	五目厚焼卵 厚揚げ 豚ひき肉 てんぷら	牛乳	にんじん	だいこん こんにやく	キャベツ えだまめ	こめ 麦 砂糖	白ごま		833 32.8
20 (木)	牛乳 はちみつパン ミートボールと大豆のトマト煮 もやしとピーマンのソテー ぶどうゼリー	ミートボール 大豆 豚肉	牛乳	トマト ピーマン 黄ピーマン	にんじん	たまねぎ もやし	はちみつパン ぶどうゼリー じゃがいも 砂糖	油		824 33.6
21 (金)	牛乳 チャーハン わかめスープ ポテトサラダ(一食マヨネーズ) バナナ	豆腐 焼豚 ベーコン(卵・乳なし)	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	バナナ きゅうり コーン	たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 白ごま 油		770 25.3
25 (火)	牛乳 ごはん かきたま汁 あじの塩焼き 炒り豆腐	豆腐 あじ 鶏肉 卵 てんぷら 赤かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ	えのきたけ グリーンピース	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干し 出し昆布	754 37.8
26 (水)	牛乳 ごはん マロニースープ 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー	ハンバーグ うずら卵 ちくわ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし コーン しめじ	はくさい だいこん えのきたけ きくらげ	こめ マロニー 砂糖 でん粉	油 ごま油		787 30.2
27 (木)	牛乳 コッペパン じゃがいものベーコン煮 アーモンドあえ りんご	ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	りんご キャベツ	たまねぎ グリーンピース	コッペパン じゃがいも 砂糖	アーモンド		834 27.9
28 (金)	牛乳 ごはん 里芋の含め煮 魚のごまみそがらめ 塩もみきゅうり	タラ 厚揚げ 鶏肉 米みそ てんぷら	牛乳	にんじん えだまめ	きゅうり れんこん	こんにやく しょうが	こめ 里芋 でん粉 砂糖	揚げ油 白ごま 油		899 31.4

基準値  
820kcal  
30g

## スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

### 基本は1日3食バランスよく!!

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考してみてください。

- 主食 / ごはん
- 主菜 / 豚肉のしょうが焼き
- 副菜 / 野菜のグリル
- 副菜 / ほうれん草のおひたし
- 汁物 / みそ汁
- 果物 / 牛乳

### 不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食区 食事区

牛乳やドライフルーツなどを! 果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

### 11月24日は「和食の日」

自然の恵みを生かす日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康にもよいと世界的に注目されています。日本の食文化を未来に伝えましょう。

### 今日の佐世保産(予定)

米 牛乳 なす 煮干し パセリ  
れんこん  
大根 さつまいも

### 今日の長崎県産(予定)

ほうれん草 ねぎ  
えのきたけ しいたけ  
はくさい みかん  
わかめ ひじき ブロッコリー

