



給食メニュー



にじのはし

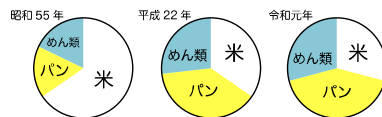
日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、豚肉とキャベツのみそ炒め、コロコロサラダ	牛乳、煮豆蒸しパン
3	火		〈文化の日〉	
4	水	ごはん	じゃが芋ときぬさやのみそ汁、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、洋ナシのパバロア
5	木	パン	野菜スープ、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、みたらし団子
6	金	ごはん	どさんこ汁、さんまの竜田揚げ、きゅうりの酢の物	牛乳、じゃこトースト
7	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、オレンジ	牛乳、焼きいも
8	日			
9	月	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、じゃが芋とツナの煮物、白菜ののりあえ	牛乳、生どらやき
10	火	ごはん	かき玉汁、きのこの春巻き、ほうれん草のサラダ	牛乳、オレンジムース
11	水	めん	鮭おにぎり、きつねうどん、フルーツゼリー	牛乳、さつま芋スティック
12	木	パン	スープヌードル、ベーコンオムレツ、ゆで野菜	牛乳、豆乳もち
13	金	ごはん	豚肉となめこのみそ汁、白身魚の磯辺揚げ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、お好み焼き
14	土	ごはん	パエリア、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、メロンパン
15	日			
16	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、豚肉と野菜のごま炒め、春雨サラダ	牛乳、お子様スパゲティー
17	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、ひじきとキャベツのサラダ	牛乳、フルーツゼリー
18	水	ごはん	シーフードカレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、ホットケーキ
19	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、スイートポテトサラダ	牛乳、五目おにぎり
20	金	ごはん	五目みそ汁、さばのごま揚げ、切り干し大根の旨煮	牛乳、かぼちゃもち
21	土	ごはん	三色どんぶり、もやしとわかめのみそ汁、りんご	牛乳、ジャムサンド
22	日			
23	月		〈勤労感謝の日〉	
24	火	ごはん	中華風コーンスープ、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル	牛乳、白玉ぜんざい
25	水	めん	昆布おにぎり、肉みそラーメン、柿	牛乳、ココアプリン
26	木	パン	豆乳スープ、ナゲット、白菜とハムのサラダ	牛乳、じゃこごまおにぎり
27	金	ごはん	けんちん汁、鮭のみそ照り焼き、おからサラダ	牛乳、コーンチーズトースト
28	土	ごはん	ホワイトシチューライス、マカロニスープ、フルーツカクテル	牛乳、クリームパン
29	日			
30	月	ごはん	じゃが芋とわかめのすまし汁、厚焼き卵、きんぴらごぼう	牛乳、ツナパン

お米でしっかり栄養補給

お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

☆ごはんVSパン

お米には、国内需給率100%。水を加えて炊くご飯は、誤嚥のリスクが低く、消化に良いもので、低年齢の子供にとって安心・安全な食べ物です。しかし、その消費者は年々減少し、現在ではお米よりパンの方が多く食べられています。子供たちの未来の健康を守っていくためには、ご飯の良さを見直し、ごはんを中心とした食生活を楽しみましょう。



出典 世帯あたり穀類支出額内訳 (総務省統計局調査)

☆「三角食べ」でご飯を味わう

和食を味わうためには、「三角食べ」が大切です。お米を中心とした和食は、どの料理を選んで口の中で混ぜ合わせるかで、味のバリエーションが広がるという特徴があります。乳幼児期は、食を営む力の基礎を築く大切な時期。家庭では、ご飯とおかず(主菜・副菜)を交互に食べる「三角食べ」ができるような献立を心がけましょう。

