

| <div></div> |                                                       | 材料名と体のはたらき                          |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | <div><div>地産地消ウィーク：16日～22日</div><div>下線の食品は、三川町産です。</div><div>※都合により献立が変わる場合もあります。</div></div> |     | 熱量   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
|                                                                                             |                                                       | さいろの食品 熱や力のもとになる                    |                    | あかの食品 血や肉、骨を作る                                     |                          | みどりの食品 体の調子をととのえる               |                                                      |                                                                                                                                                                                   |     | 和加ロー |
|                                                                                             |                                                       | 5群                                  | 6群                 | 1群                                                 | 2群                       | 3群                              | 4群                                                   |                                                                                                                                                                                   |     | 小学校  |
| ごはん・いも類<br>砂糖類                                                                              |                                                       | 油脂類・雑穀類<br>脂肪の多い食品                  | 魚・肉・卵<br>大豆・大豆製品   | 牛乳・乳製品<br>海草・小魚類                                   | 緑黄色野菜                    | 淡色野菜・果物<br>こんにやく等               |                                                      |                                                                                                                                                                                   | 中学校 |      |
| こんだてめい <small>◇牛乳は毎日1本(200cc)つきます。</small>                                                  |                                                       | 炭水化物                                | 脂 質                | たんぱく質                                              | 無機質                      | カロテン                            | ビタミンC<br>食物繊維                                        |                                                                                                                                                                                   |     |      |
| 1月                                                                                          | ごはん・米粉めんの中華スープ<br>野菜のごまおかか和え・鶏肉のキムチ風味焼き<br>はちみつレモンゼリー | ごはん<br>さとう<br>こめこめん<br>はちみつ         | ごま                 | ぶたにく<br>かつおがし<br>とりにく                              | 牛乳                       | にんじん<br>ほうれんそう<br>トマト           | さくらげ<br>ねぎ・キャベツ<br>もやし・レモン<br>しょうが<br>にんにく           | カルシウムの99%は骨や歯に、残りの1%は血液に含まれています。<br>牛乳・乳製品の他に、小魚・豆腐・緑黄色 野菜にも多くふくまれています。                                                                                                           | 614 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 758                                                                                                                                                                               |     |      |
| 2火                                                                                          | ごはん・生揚げのみそ汁・たこメンチカツ<br>いんげんと春雨のひき肉炒め                  | ごはん<br>さとう<br>でんがん<br>こむぎこ<br>はるさめ  | あぶら                | なまあげ<br>みそ<br>ぶたにく<br>たら・たこ<br>だいず                 | 牛乳<br>アオサ                | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん          | ねぎ・しめじ<br>にんにく<br>しょうが<br>キャベツ                       | たこは世界ではほとんど食用とされず、水揚げされる三分の二を日本人が食べているといわれています。皮ふや粘膜をつくるコラーゲンも多く、皮ふの老化を予防します。                                                                                                     | 639 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 795                                                                                                                                                                               |     |      |
| 3水                                                                                          | 冷し中華(麺・たれ・具)<br>肉シュウマイ(低1・他2個)                        | ちゅうかめん<br>さとう<br>でんがん<br>こむぎこ       | あぶら<br>ごま          | ハム・たまご<br>とりにく<br>ぶたにく<br>だいず・たら                   | 牛乳                       | にんじん                            | きゅうり<br>もやし<br>たまねぎ<br>りんご                           | きゅうりは、90%以上が水分で、カリウムやカルシウムを含んでいて、むくみの解消に効果的です。カロテンやビタミンCも含まれています。                                                                                                                 | 668 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 809                                                                                                                                                                               |     |      |
| 4木                                                                                          | ごはん・コーンと卵の中華スープ<br>五目きんぴら・白身魚のレモンフライ                  | ごはん<br>さとう<br>でんがん<br>こむぎこ          | あぶら<br>ごま          | たまご<br>とうふ<br>とりにく<br>たら                           | 牛乳                       | にんじん<br>チンゲンサイ<br>さやいんげん<br>パセリ | えのきだけ<br>とうもろこし<br>ごぼう・レモン<br>こんにやく                  | 中国野菜のチンゲン菜。1年中出回っていますが、旬は冬で、霜にあたって葉がやわらかくなり、おいしさも増します。ビタミンがとても豊富で、風邪予防に役立ちます。                                                                                                     | 610 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 754                                                                                                                                                                               |     |      |
| 5金                                                                                          | ごはん・じゃがいものみそ汁・豚キムチ炒め<br>ほうれん草丸餃子(1個)・梨                | ごはん<br>さとう<br>でんがん<br>こむぎこ<br>じゃがいも | あぶら<br>ごま          | なまあげ<br>みそ<br>ぶたにく<br>だいず                          | 牛乳<br>わかめ                | にんじん<br>ら<br>ほうれんそう             | はくさい<br>たまねぎ・りんご<br>にんにく・しょうが<br>キャベツ・なし             | なしには、アスパラギン酸がふくまれているので、疲労回復に効果があります。また、たっぷりの果汁は、かぜやのどの痛みがあるときには、最適な果物です。                                                                                                          | 626 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 785                                                                                                                                                                               |     |      |
| 8月                                                                                          | ごはん・チンゲン菜のみそ汁・メンチカツ<br>揚げじゃがとひじきの炒め煮                  | ごはん<br>さとう<br>でんがん<br>こむぎこ<br>じゃがいも | あぶら                | とうふ・みそ<br>あぶらあげ<br>だいず・たまご<br>とりにく<br>ぶたにく<br>ぜラチン | 牛乳                       | にんじん<br>チンゲンサイ<br>さやいんげん        | しいたけ<br>えのきだけ<br>たまねぎ                                | えのきだけは、炭水化物・脂質・たんぱく質などをエネルギーに変えるためのビタミンB群を多く含み、お腹の中をきれいにしてくれる食物せんいが豊富です。                                                                                                          | 630 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 772                                                                                                                                                                               |     |      |
| 9火                                                                                          | ナン・コンソメスープ・キーマカレー<br>豆腐と野菜のナゲット焼き(低1・他2個)             | ナン<br>さとう<br>でんがん<br>こむぎこ<br>じゃがいも  | あぶら<br>カレールー       | ベーコン<br>ぶたにく<br>だいず・とうふ<br>とりにく<br>さかなすりみ          | 牛乳<br>チーズ                | にんじん<br>パセリ・トマト<br>パプリカ         | キャベツ・たまねぎ<br>しょうが・にんにく<br>えだまめ<br>とうもろこし             | たまねぎを切った時に涙が出るのは、硫化アリルという香りの成分があるからです。硫化アリルは、加熱すると甘み成分に変わります。玉ねぎは、血液をサラサラにして、疲労回復にも効果的です。                                                                                         | 601 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 736                                                                                                                                                                               |     |      |
| 10水                                                                                         | ごはん・具だくさん汁・小松菜とコーンのソテー<br>鶏肉の塩こうじ焼き                   | ごはん<br>じゃがいも<br>こうじ                 | あぶら                | ぶたにく<br>なまあげ<br>みそ<br>とりにく                         | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな                    | キャベツ<br>ごぼう・にんにく<br>とうもろこし<br>こんにやく                  | 鶏肉はたんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉に比べてビタミンAも多く、目の健康に大きく関わっています。勉強で疲れた目を、ビタミンAで守りましょう。                                                                                                        | 575 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 731                                                                                                                                                                               |     |      |
| 11木                                                                                         | ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具<br>かぼちゃチーズフライ                         | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ                  | あぶら<br>マーガリン       | とりにく<br>たまご<br>だいず                                 | 牛乳<br>チーズ                | はねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>かぼちゃ   | しょうが<br>しいたけ<br>ほしだいこん                               | かぼちゃは、紫外線や老化から細胞を守るビタミンEが多く含まれています。血行を良くする働きもあるので、冷え性、肩こりや肌荒れにも効果的です。                                                                                                             | 601 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 737                                                                                                                                                                               |     |      |
| 12金                                                                                         | ごはん・ごぼう汁・鮭の塩竜田揚げ<br>切干大根と小松菜のナムル                      | ごはん<br>さとう<br>でんがん                  | あぶら<br>ごま          | とりにく<br>なまあげ<br>ハム・さけ                              | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな                    | ごぼう・ねぎ<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり                           | 鮭はもともと白身魚ですが、オキアミを食べることによって赤くなります。オキアミをたくさん食べるほど身が赤く、脂がのっておいしくなります。                                                                                                               | 574 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 726                                                                                                                                                                               |     |      |
| 15                                                                                          | 敬老の日                                                  |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      |                                                                                                                                                                                   |     |      |
| 16火                                                                                         | ごはん・マーボー豆腐<br>春雨とハムのサラダ・梨                             | ごはん<br>さとう<br>でんがん<br>はるさめ          | あぶら<br>ごま          | ぶたにく<br>みそ<br>とうふ<br>チキンハム                         | 牛乳                       | にんじん<br>トマト<br>ら<br>こまつな        | にんにく・しょうが<br>ねぎ・たけのこ<br>キャベツ・きゅうり<br>なし              | にはらユリ科でねぎの一種です。ビタミンA・B群・Eが豊富で、体を温めて風邪を予防します。カルシウムもほうれん草と同じくらい含まれています。                                                                                                             | 604 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 767                                                                                                                                                                               |     |      |
| 17水                                                                                         | ごはん・みそけんちん汁・ほうれん草のおひたし<br>鶏肉のから揚げ(2個)                 | ごはん<br>でんがん                         | あぶら<br>ごま          | なまあげ<br>みそ<br>とりにく                                 | 牛乳                       | にんじん<br>ほうれんそう                  | ごぼう・こんにやく<br>だいこん・しめじ<br>ねぎ・キャベツ<br>もやし・にんにく<br>しょうが | 大豆や大豆製品に含まれるサボニンは、肥満やがん予防の働きがあり、レシチンは動脈硬化を予防し、豊富な食物せんいは便秘の解消にも効果的です。1日1回はとりたい食品ですね。                                                                                               | 615 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 784                                                                                                                                                                               |     |      |
| 18木                                                                                         | ごはん・肉じゃが・キムチサラダ<br>さばのカレー風味焼き                         | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                 | ごま                 | ぶたにく<br>さば                                         | 牛乳                       | にんじん<br>さやいんげん<br>トマト           | たまねぎ<br>こんにやく<br>しょうが・にんにく<br>キャベツ・きゅうり<br>もやし       | もやしは、緑豆という豆を発芽させたものです。1週間で食べごろとなります。原料の豆のときにはないビタミンCがふくまれています。                                                                                                                    | 623 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 766                                                                                                                                                                               |     |      |
| 19金                                                                                         | ごはん・ビーンズポークカレー<br>浅漬け・星のオムレツ                          | ごはん<br>さとう<br>でんがん<br>じゃがいも         | あぶら<br>ごま<br>カレールー | ぶたにく<br>だいず<br>だいふくめめ<br>きんときめめ<br>たまご             | 牛乳<br>チーズ                | にんじん<br>トマト<br>しそ               | たまねぎ<br>しょうが・にんにく<br>キャベツ・きゅうり<br>だいこん・なす<br>れんこん    | たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の栄養をすべて含んでいます。卵黄に含まれるレシチンは、コレステロールを下げる働きがあります。                                                                                                                  | 660 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 827                                                                                                                                                                               |     |      |
| 22月                                                                                         | ごはん・豆腐とわかめのみそ汁<br>三色そばろ井の具・ピザ春巻                       | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ                  | あぶら                | ぶたにく<br>だいず<br>とりにく<br>たまご・とうふ<br>みそ・ぜラチン          | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ         | こまつな<br>トマト                     | しょうが<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>にんにく                           | 豚肉のビタミンB1は牛肉の10倍以上含まれていて、疲れをとってくれる食材です。特にビタミンB1は豚肉の赤身の肉に多く含まれています。                                                                                                                | 649 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 809                                                                                                                                                                               |     |      |
| 23                                                                                          | 秋分の日                                                  |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      |                                                                                                                                                                                   |     |      |
| 24水                                                                                         | ゆかりごはん・かきたま汁<br>ごぼうサラダ・あじフライ                          | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ<br>でんがん          | あぶら<br>ごま          | たまご<br>とうふ<br>チキンハム<br>あじ                          | 牛乳                       | にんじん<br>あかしそ                    | えのきだけ<br>ねぎ・ごぼう<br>もやし<br>きゅうり                       | ごぼうを食べているのは、世界で日本人だけ。食物せんいが多く、大腸ガンを予防し、とりすぎたコレステロールを外に出してくれます。                                                                                                                    | 616 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 784                                                                                                                                                                               |     |      |
| 25木                                                                                         | コッペパン・コーンシチュー<br>海草サラダ・ハンバーグ(ケチャップソース)                | パン<br>さとう<br>でんがん<br>じゃがいも          | あぶら<br>ごま          | とりにく<br>ぶたにく<br>だいず                                | 牛乳<br>チーズ<br>かいそう<br>わかめ | にんじん<br>パセリ<br>トマト              | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし                       | わかめなどの海藻類には、食物せんいやビタミン・ミネラルが多く含まれていて、余分な塩分やコレステロールを体の外に出してくれる働きがあります。                                                                                                             | 647 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 759                                                                                                                                                                               |     |      |
| 26金                                                                                         | ごはん・いももち汁・もやしのパンサンスー<br>さばの昆布しょうゆ干し焼き                 | ごはん<br>さとう<br>でんがん<br>じゃがいも         | あぶら<br>ごま          | とりにく<br>なまあげ<br>たまご<br>さば                          | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな<br>トマト             | ごぼう・しいたけ<br>ねぎ・もやし<br>きゅうり<br>しょうが                   | さばなどの青魚の脂には、脳の働きを良くしたり血液をきれいにしてくれる働きのあるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)がたくさん含まれています。                                                                                                | 643 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      | 797                                                                                                                                                                               |     |      |
| 29月                                                                                         | ごはん・たけのこ豚肉の春雨スープ<br>ビーンズサラダ・鶏肉のしそみそ焼き                 | ごはん<br>さとう<br>はるさめ                  | あぶら<br>ごま          | とりにく<br>ぶたにく<br>だいず<br>みそ                          | 牛乳                       | にんじん<br>ら<br>しそ                 | しいたけ・もやし<br>たけのこ<br>えだまめ・きゅうり<br>キャベツ・しょうが           | しいたけには、うまみ成分である「グアニル酸」が豊富に含まれています。乾燥させてうまみ成分を凝縮させた干しいたけは、和食のだしとして欠かせない食材です。                                                                                                       | 578 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      |                                                                                                                                                                                   |     |      |
| 30火                                                                                         | ごはん・じゃがいもとにらのみそ汁<br>揚げちりめんと小松菜のサラダ<br>いかメンチカツ         | ごはん<br>さとう<br>でんがん<br>こむぎこ<br>じゃがいも | あぶら<br>ごま          | なまあげ<br>みそ<br>いか<br>だいず                            | 牛乳<br>ちりめん               | にんじん<br>ら<br>こまつな               | キャベツ<br>にんにく<br>しょうが                                 | キャベツには、天然の胃腸薬といわれるビタミンUが含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」といわれています。この他に、ビタミンCも多く含まれます。                                                                                                       | 608 |      |
|                                                                                             |                                                       |                                     |                    |                                                    |                          |                                 |                                                      |                                                                                                                                                                                   |     |      |