

日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き				
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色 (熱や力の)
			1群	2群	3群	4群	5群
1 (金)	ごはん シュウマイ 豚肉となすのみそ炒め 小松菜の中華スープ	☆	シュウマイ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 人参	なす にんにく キャベツ もやし しょうが えのき たまねぎ	強化米 米 でん粉 砂糖
4 (月)	麦ごはん ハヤシライス コールスローサラダ	☆	牛肉 ハム	牛乳	人参	マッシュルーム にんにく コーン たまねぎ グリーンピース キャベツ	強化米 大麦 米 砂糖
5 (火)	ミルクロールパン(減量) 夏野菜とトマトのスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ	☆	鶏肉 ベーコン ハム	チーズ 牛乳	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン トマト 人参	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ミルクパン スパゲッティ 砂糖
6 (水)	梅ちりごはん いわしのみぞれ煮 高野豆腐の炒り煮 ごぼうのみそ汁	☆	いわし 鶏ミンチ 高野豆腐 豆腐 みそ 油揚げ	若布 牛乳 しらす干し	ねぎ 人参	しいたけ ごぼう たまねぎ うめ	米 強化米 砂糖
7 (木)	ごはん 星のコロッケ チーズサラダ 魚そうめん汁 セブチマスカットゼリー	☆	星のコロッケ 魚そうめん	チーズ 若布 牛乳	赤ピーマン ブロッコリー ねぎ 人参	コーン えのき たまねぎ	米 強化米 星型 マスカットゼリー
8 (金)	コーンごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし 鶏ごぼう汁	☆	鮭 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	コーン もやし ごぼう	強化米 米 砂糖 里いも
11 (月)	ごはん チキン南蛮(タルタルソース) ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁	☆	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	若布 牛乳	ブロッコリー かぼちゃ	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	米 強化米 でん粉 砂糖
12 (火)	ナン キーマカレー カリフラワーのレモンサラダ みかんジュース	☆	牛肉 豚肉 みそ レンズ豆 大豆 ハム	牛乳	トマト 人参	なす たまねぎ グリーンピース にんにく カリフラワー みかん	ナン パン粉

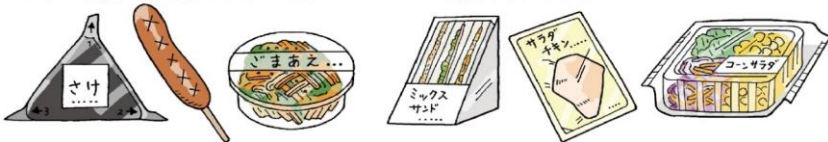
材料などの都合により献立が変わる

### コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)
- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



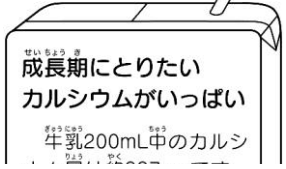
七夕の行事食 そうめん



今月は、川崎町産の小松菜・たまねぎ・じゃがいも、なす・ピーマン・きゅうり、米・みそを使用します。

### 10代のうちに！カルシウム貯金

牛乳の栄養



カルシウムが不足すると将来骨粗鬆症になりやすくなります



七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



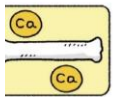
ウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

で増加し、20歳前後にピーク。ため10代のうちに骨密度を高く貯金をすることが大切です。積極的に飲み、カルシウム貯金

校給食センター

の食品 もとになる)
6群
油 ごま油
油 エッグケアマヨ ネーズ
オリーブ油 油
油 ごま
油 マリネドレッシン グ
バター
タルタルソース 油
油

ることがあります。



骨がもろくなる  
。骨の量は10代

こなります。その  
めてカルシウム  
みの日も牛乳を  
をしましょう。