



日(曜)	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
こんだてめい					
	③ぶたにく・だいず	③ぶたにく・みそ	①ぶたにく	③あつあげ・とうにゅう・みそ	③とりにく・あつあげ
	②ぎゅうにゅう	④だいず・きなこ	③たまご・とうふ	おから	
	③チーズ・スキムミルク	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こんぶ
			④しらすまし	③わかめ ④きびなご	④しらすまし・かつおぶし・のり
	③にんじん	③にんじん・チンゲンサイ	①③④にんじん	①しそ	③にんじん
おもに体の調子を整えるものになる食品	④たまねぎ・えだまめ	③ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	①はくさいキムチ・えだまめ・にんにく	③えのきたけ・キャベツ・ねぶかねぎ	③たけのこ・ほしだいこん
	④みかん・パイ	ほししいたけ・きくらげ・はくさい	③たまねぎ・えのきたけ・きくらげ	⑤きゅうり	ほししいたけ・こんにゃく
		もやし・たまねぎ	④キャベツ・きゅうり・コーン		
	⑤①こめ・むぎ ③じゃがいも	①こくとうパン ③ラーメン	①こめ ③でんぶん	①こめ・むぎ	①こめ
	③④さとう ④ゼリー・みかんかじゅう	でんぶん ④バナナチップ・さとう	④さとう ⑤ミルク	③じゃがいも ④でんぶん ⑤さとう	③じゃがいも ③さとう ⑤ゼリー
	③あぶら	③ごまあぶら・ごま	①③ごまあぶら	④あぶら・マヨネーズ(卵不使用)	③あぶら
おもにエネルギーのもとになる食品	④アーモンド	④アーモンド	④あぶら・ごま	⑤ごま・ごまあぶら	④ごま
	505 kcal 18.9 g 1.5g	464 kcal 20.2 g 1.8g	461 kcal 23.0 g 3.2g	485 kcal 19.0 g 2.1g	498 kcal 21.6 g 1.8g
	657 kcal 23.1 g 1.9g	675 kcal 27.9 g 2.7g	633 kcal 27.7 g 3.7g	629 kcal 22.8 g 2.3g	641 kcal 26.7 g 2.3g
	822 kcal 29.5 g 2.2g	890 kcal 36.7 g 3.5g	787 kcal 33.9 g 4.9g	783 kcal 28.3 g 2.9g	801 kcal 33.7 g 3.0g
日(曜)	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
こんだてめい					
	③ぶたにく・さつまあげ・あつあげ	③ぶたにく・だいず・かまぼこ	③ひよこめ・あおえんどうめ	③あつあげ・みそ・おから	①ベーコン ③たまご
	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	レッドキドニー・ぶたにく・だいず	④しいら	④とうにゅう
	③あおのり ④ひじき	③あおのり ④ひじき	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	②ぎゅうにゅう	①しらすまし
			④わかめ	③わかめ	②ぎゅうにゅう
	③にんじん	③④にんじん	③にんじん・あおピーマン・トマト	③かぼちゃ・はねぎ	①しそ
おもに体の調子を整えるものになる食品	④にがうり	③たまねぎ・キャベツ・もやし	③にんにく・たまねぎ・しょうが	④うめ	③ほうれんそう ④にんじん
	③たまねぎ・いとこんにゃく	④ほしだいこん・きゅうり・コーン	④きゅうり・キャベツ・レモン	③もやし・たまねぎ・なす	①つぼつけ ③コーン
	はくさいキムチ		コーン		
	⑤①こめ ③じゃがいも	①パン	①こめ・むぎ	①こめ	①こめ ③でんぶん
	③④さとう ④こめこ・でんぶん	③やきそばめん ④さとう	④さとう	④さとう・でんぶん	④ケーキックス・さつまいも
	③④あぶら	③あぶら	③④あぶら	④あぶら	①ごま
おもにエネルギーのもとになる食品	④ピーナッツ・ごま	④ごま・マヨネーズ(卵不使用)			①④ごまあぶら
	507 kcal 21.1 g 1.3g	451 kcal 19.7 g 2.1g	469 kcal 18.2 g 1.8g	460 kcal 21.4 g 1.8g	492 kcal 17.3 g 1.9g
	664 kcal 26.2 g 1.8g	661 kcal 27.3 g 3.1g	627 kcal 22.8 g 2.5g	610 kcal 26.7 g 2.0g	670 kcal 21.7 g 2.7g
	840 kcal 33.2 g 2.6g	869 kcal 35.7 g 4.2g	794 kcal 29.2 g 3.4g	764 kcal 33.5 g 2.4g	862 kcal 28.2 g 3.3g
日(曜)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
こんだてめい					
	③魚・肉・卵・豆・豆製品	③だいず・あつあげ・みそ	③ベーコン	③ベーコン・だいず・ひよこめ・しらはなめ	③さかなのすりみ・とうふ・あぶらあげ
	②牛乳・乳製品・小魚・海そう	④とりにく・さつま揚げ・たまご	④ハンバーグ	しろいんげんめ・とうにゅう ④だいず	④ぶたにく・たまご
		②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
		③わかめ		③チーズ ④わかめ	
	③緑黄色野菜(色のこい野菜)	③こまつな・はねぎ	③にんじん・こまつな・パセリ	③④にんじん	③にんじん・こまつな
おもに体の調子を整えるものになる食品	その他の野菜・果物・きのこ類	③④にんじん	④トマト	④にんじん	④にがうり・うめ
		③たまねぎ・えのきたけ	③キャベツ ③④たまねぎ	③たまねぎ・キャベツ・えだまめ	③ごぼう・ほししいたけ・とうがん
		④キャベツ	④えのきたけ・ほししいたけ・しめじ	コーン	③④しょうが
	⑤こく類・いも類・さとう	①こめ・むぎ	①パン ③じゃがいも・マカロニ	①こめ	①こめ・むぎ
		③じゃがいも ④さとう	④さとう	③じゃがいも・こめこ ④さとう	④でんぶん・さとう
	⑥油脂(油類)・種実類	④ごまあぶら	③④あぶら	③オリーブオイル	④あぶら・ごま
おもにエネルギーのもとになる食品				④アーモンド・あぶら	
	幼稚園	464 kcal 20.8 g 2.0g	478 kcal 20.2 g 1.4g	492 kcal 19.5 g 1.3g	489 kcal 19.5 g 1.7g
	小学校	611 kcal 25.4 g 2.2g	658 kcal 27.7 g 2.4g	659 kcal 24.5 g 1.6g	656 kcal 24.2 g 2.1g
	中学校	763 kcal 31.5 g 2.8g	897 kcal 37.9 g 3.5g	833 kcal 30.9 g 2.4g	830 kcal 30.9 g 2.8g



日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい		秋分の日 			
おちこち	① ③あぶらあげ・とうふ・みそ・おから ② ④ふたにく ③ ②ぎゅうにゅう ④ ③わかめ	① ③魚・肉・卵・豆・豆製品 ② ②牛乳・乳製品・小魚・海そう ③ ③緑黄色野菜(色のこい野菜) ④ ③なす ⑤ ④たまねぎ・しょうが	① ③とりにく・こうやとうふ・たまご ② ②ぎゅうにゅう ③ ④にぼし・しおこんぶ・かつおぶし ④ ③にんじん ⑤ ③たまねぎ・キャベツ・えだまめ ⑥ ③ほししいたけ	① ③とりにく・あつあげ・おから ② ②ぎゅうにゅう ③ ④きびなご ④ ③にんじん・かぼちゃ・はねぎ ⑤ ③ごぼう・こんにゃく ⑥ ③ほししいたけ	① ③ミートボール(とりにく・ふたにく) ② ②ぎゅうにゅう ③ ③スキムミルク ④ ③にんじん ⑤ ③たまねぎ・にんにく ⑥ ④おうとう・はくとう・みかん パイン
栄養価	455 kcal 22.8 g 1.9g 608 kcal 28.8 g 2.4g kcal g	幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分 小学校 kcal g g 中学校 kcal g g	480 kcal 25.9 g 1.6g 644 kcal 33.1 g 2.3g 825 kcal 42.2 g 2.9g	472 kcal 21.8 g 1.3g 635 kcal 27.5 g 1.9g 810 kcal 35.1 g 2.7g	475 kcal 15.7 g 1.6g 636 kcal 19.4 g 2.1g kcal g

日(曜)	29日(月)	30日(火)	献立表の見かた	
こんだてめい				
おちこち	① ③かつおあぶらづけ ② ④だいず ③ ②ぎゅうにゅう ④ ③チーズ	① ③とりにく・さつまあげ・あつあげ ② ②ぎゅうにゅう ③ ③かぼちゃ・にんじん ④ ④ほうれん草 ⑤ ③えだまめ・たまねぎ ⑥ ④キャベツ	① ③魚・肉・卵・豆・豆製品 ② ②牛乳・乳製品・小魚・海そう ③ ③緑黄色野菜(色のこい野菜) ④ ③その他の野菜・果物・きのこ類 ⑤ ③こく類・いも類・さとう ⑥ ③油脂(油類)・種実類	
栄養価	537 kcal 22.3 g 2.2g 638 kcal 26.1 g 2.6g 877 kcal 35.3 g 3.7g	483 kcal 20.0 g 1.6g 633 kcal 24.7 g 2.1g 802 kcal 31.1 g 2.7g	幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分 小学校 kcal g g 中学校 kcal g g	

運動と栄養

まだまだ、夏真っ盛りです。暑い中、運動会の練習が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べる(量)と、バランスよく食べる(内容)の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB₁は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

牛乳

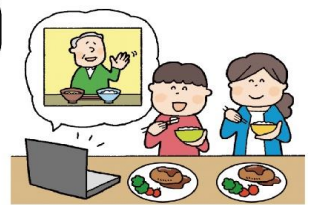
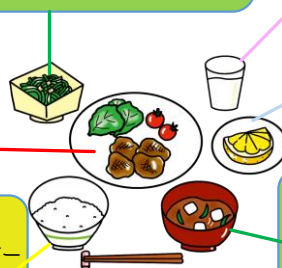
牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。

薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

