



きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度
傍陽小学校



こんげつ もくひょう
今月の目標

いちねんかん きゅうしょく
一年間の給食をふりかえろう。

～今月の旬～ (緑黄色野菜) ほうれん草・小松菜 (果物) 伊予柑などの柑橘類・いちご		あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとなる						
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
		にく、さかな たまご まめい	ぎゅうにゅう こごかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるしい					
3	月	ちらしずし ゑゅうにゅう あかうおのゆずかおりやし ★いそかあえ とうふのすましじる さくらもち	卵 油揚げ かさご 木綿豆腐 なると	こんぶ のり 牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草 こまつな	干しいたけ かんぴょう れんこん ゆず はくさい えのきたけ	精白米 強化米 上白糖 はるさめ さくらもち	ひまわり油 マヨネーズ	698	28.8	19.7	2.3
ひなまつりこんだて												
4	火	★うどんふうそふとめん ぎゅうにゅう ★きつねうどんじる ★おやし (のざわな) ブロッコリーのあえもの いちご	鶏肉 油揚げ なると 豚ひき肉	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれん草 のざわな ブロッコリー	たまねぎ 長ねぎ コーン いちご	中力粉 三温糖 片栗粉 薄力粉	ひまわり油 ごま油	594	25.1	15.7	2.7
5	水	ごはん ゑゅうにゅう ★チーズハンバーグ パインサラダ ★ABCスープ	合いびき肉 鶏肉	牛乳 チーズ	みずな にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり パイン缶	精白米 強化米 パン粉 片栗粉 マカロニ	ひまわり油	632	26.1	24.4	2.2
6	木	キムタクごはん ゑゅうにゅう あつあげのにんじんみそがけ ちゅうかサラダ ★もずくとたまごのスープ	豚肉 厚揚げ 木綿豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん こまつな	はくさいキムチ 干しだいこん漬 長ねぎ もやし きゅうり たまねぎ	精白米 強化米 三温糖 上白糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	652	28.0	24.5	3.3
7	金	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう あじバリバリあげ ★かみかみサラダ いなかじる ★ミルメーク	あじ開き	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな みずな	だいこん たまねぎ なめこ 干しいたけ 長ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 片栗粉 上白糖 じゃがいも ふ ミルメーク	ひまわり油 ごま油	619	26.0	18.9	2.5
いいはのひ												
10	月	ごはん ゑゅうにゅう ソースかつ はくさいつけ やさいスープ いよかん	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ コーン いよかん	精白米 強化米 てんぷら粉 パン粉 三温糖	ひまわり油	647	26.8	19.3	2.1
じゅけんおうえんこんだて												

成長期のみなさんの体には「食事」と「運動」、「睡眠」がとても大切です。

しっかり食べて、体を動かして、眠って、元気に新学期を迎えましょう。

食事の内容によって、どのくらい長く元気でいられるかがちがいます。

食事の量が少ないと、途中で墜落する飛行機のように元気が続きません。

給食のように主食とおかずをバランスよく、また適量を食べると、長く飛び続ける飛行機のように元気が続きます。

あなたの食事はどれかな？！

ほとんど食べていない人	主食や果物だけでも食べてみましょう！
パンやごはんなど1品しか食べない人	おかずを一つ足してはちもちをよくしましょう！
主食のほかにおかずも食べる人	栄養のバランスが良いですね。このまま続けましょう！

特に、元気の源となる「主食」のご飯をしっかり食べましょう！

ごはんの^{てきりょう}適量^{はか}を量ってみましょう (1食^{しよく}あたりのおよその^{めやす}目安) じぶん ひつよう しよくじひよう 自分に必要な食事を	小学 1-2 年	小学 3-4 年	小学 5-6 年	中学生
	150g～	170g～	190g～	220g～
				

自分に必要な食事量を
とれていますか？



きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度
傍陽小学校

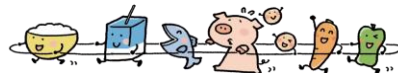


こんげつ もくひょう
今月の目標

いちねんかん きゅうしょく
一年間の給食をふりかえろう。

～今月の旬～ (緑黄色野菜) ほうれん草・小松菜 (果物) 伊予柑などの柑橘類・いちご			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
			ちやにくになる		からだのちようしを ととのえる		ねつやちからの もとになる						
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
			にく、さかな たまご まめい	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	りよくおうしよく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくろい いもろい さとう	ゆるしい					
11	火	★わかめごはん めうにゅう ★にくだんごのもちごめむし さいかなます じゃがいものみそしる	豚ひき肉 油揚げ	わかめごはんの素 牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり みかん缶 はくさい えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 もち米 上白糖 じゃがいも	ごま油	623	24.3	18.8	2.7	
12	水	ごはん めうにゅう さかなのかわりやき ★ポテトサラダ ★はるさめスープ せとか	さわら ハム 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ ほうれん草	しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ せとか	精白米 強化米 じゃがいも はるさめ	ごま油 マヨネーズ	648	28.2	21.1	2.0	
13	木	ごはん めうにゅう こおりとうふとちくわの ごまがらめ ★チーズいりサラダ きのこじる	凍り豆腐 竹輪 木綿豆腐	牛乳 チーズ	みずな にんじん こまつな	えだまめ キャベツ しめじ えのきたけ はくさい	精白米 強化米 片栗粉 米粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 ごま ごま油	614	24.4	19.6	2.4	
14	金	★まっちゃあげばん めうにゅう ちきんのわいんやき ★かいどうさらだ あおなとしめじのスープ	きな粉 鶏肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳 海藻ミックス	みずな にんじん かきな	だいこん キャベツ コーン たまねぎ しめじ	強力粉 上白糖 三温糖	ショートニング ひまわり油 ごま油	600	26.1	28.2	2.9	
17	月	せきはん めうにゅう ★とりのからあげ なのはなあえ ★かきたまごしる ★ココアプリン	あずき 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	こまつな にんじん ほうれん草	しょうが にんにく コーン キャベツ たまねぎ いちご	もち米 精白米 強化米 片栗粉 上白糖 ココアリンの素	ごま ひまわり油	784	30.1	29.2	2.2	
18	火	 卒業式											
はるやす ちゅう いえ めうにゅう の 春休み中、家で牛乳を飲もう！！									期間平均	643	26.5	21.4	2.4
※都合により献立を変更することがあります										650	27.0	18.0	2 未満

小学6年生、中学3年生の皆さんの
R6年度 思い出給食まとめ



		長小学校	傍陽小学校	本原小学校	菅平小学校	菅平中学校
主食	1位	ご飯	抹茶揚げパン	ご飯	キムタクご飯	キムタクご飯
	2位	わかめご飯	ココア揚げパン/きなこ揚げパン/キムタクご飯	抹茶揚げパン	きつねうどん	揚げパン
主菜	1位	チーズハンバーグ	鶏のから揚げ	鶏のから揚げ	鶏のから揚げ	鶏のから揚げ
	2位	鶏のから揚げ	肉団子のもち米蒸し/おやき	カレー	五目卵焼き	根っこ野菜とレバーのかみかみおえ
副菜 (サラダ・和え物)	1位	磯香和え	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	磯香和え(マヨ入り)
	2位	カミカミサラダ	チーズ入りサラダ/切り干し大根	ポテトサラダ	春雨サラダ	海藻サラダ
副菜 (汁・スープ)	1位	キムチスープ	かきたま汁	ABCスープ	ABCスープ	ABCスープ
	2位	ABCスープ	もずくと卵のスープ	かきたま汁	春雨スープ	みそ汁
デザート	1位	クレープ	抹茶プリン	クレープ	ミルメークココア	クレープ
	2位	ココアプリン	手作りゼリー(青りんご、梨)	ココアプリン	セタゼリー	ミルメーク

今月は、6年生・中学3年生の皆さんに「思い出給食」のアンケートをとり、希望の多かった献立をとり入れました。
献立表の黒い★印のついているものがその献立です。
楽しみにしててくださいね。



6年生の皆さんへ

皆さんの身長は1年生から6年生までの6年間で平均30cm

ものびています。それも、皆さんがたべてきたもののおかげです。
夢に向かって頑張るためにも健康な体が基本です。3食
バランスよく食べ、規則正しい生活を心がけましょう。

