



きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度
傍陽小学校



今月の目標
こんげつ もくひょう

しょうぶ
丈夫なからだをつくろう

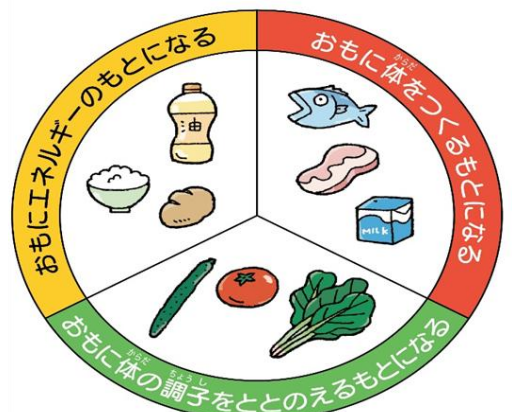
日曜日	~今月の旬~ (緑黄色野菜)アスパラ 山菜 (淡色野菜)たけのこ 新玉ねぎ こかぶ (芋)新じゃが (果物)さくらんぼ	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		ちやにくになる		からだのちようしを ととのえる		ねつやちからの もとになる					
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
1 金	たけのこごはん ぎゅうにゅう さわらのていやき からあげ たまごやき ゆかりあえ だいがくいも あおうめゼリー	さわら 鶏肉 卵	牛乳	ブロッコリー ミニトマト	しょうが キャベツ きゅうり にんにく たけのこごはん の素	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 さつまいも 青うめゼリー	ひまわり油 ごま	716	31.3	26.5	2.6
7 木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものしんりょくあげ うめおかかあえ けんちんじる かしわもち	かつお節 木綿豆腐 鶏肉	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	キャベツ もやし 梅干し ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 てんぷら粉 こんにやく 粕もち	ひまわり油	680	29.1	17.5	2.0
8 金	コッパン ぎゅうにゅう スペインオムレツ こんにやくソーメンサラダ だいちりミネストローネ みしょうかん	卵 ベーコン 鶏肉 だいず	スキムミルク 牛乳 生クリーム	赤ピーマン ピーマン にんじん トマト缶 ブロッコリー	たまねぎ きゅうり もやし にんにく みしょうかん	強力粉 上白糖 じゃがいも こんにやく	ショートニング ひまわり油 バター ごま油 オリーブ油	580	26.3	24.1	2.7
11 月	ごはん ぎゅうにゅう レバーとこおりどうふの おいだれあえ キャベツのあさづけ もずくのみそじる	豚レバー 凍り豆腐 木綿豆腐	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 中ざら糖	ひまわり油 ごま	644	25.7	19.4	2.4
12 火	ごはん ぎゅうにゅう どうふグラタン マカロニサラダ かいそうスープ	木綿豆腐 ツナフレーク なると	牛乳 チーズ わかめ ひじき	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン 干ししいたけ えのきたけ	精白米 強化米 マカロニ 上白糖	マヨネーズ ひまわり油	594	23.1	20.2	2.3
13 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき きりほしだいこんのごまあえ キャベツのみそじる まっちゃんリン	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 赤ピーマン にんじん	切干しだいこん もやし レモン 果汁 キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 上白糖 抹茶プリン の素	ごま ごま油	627	27.2	21.0	2.2
14 木	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめむし なめたけあえ ごもくスープ	豚ひき肉 卵 木綿豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん テンゲンサイ	しょうが 長ねぎ 干ししいたけ もやし なめたけ	精白米 強化米 片栗粉 もち米	ごま油	582	24.6	18.3	2.3
15 金	わかめごはん ぎゅうにゅう まめまめみそまめ ブロッコリーのごまふうみあえ あいしょうじる	だいず 凍り豆腐 かつお節 豚肉	わかめご飯の 素 牛乳	にんじん ブロッコリー テンゲンサイ	キャベツ たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 上白糖 さつまいも はるさめ	ひまわり油 ごま油	622	25.5	19.2	2.6
18 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタード やき かみかみサラダ あつあげのみそじる	鶏肉 さきいか 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 はちみつ 上白糖 じゃがいも	ごま油	603	26.6	20.2	1.9

3つの食品のグループを偏りなくとみましょう

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つたりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

しっかり食べて運動会の練習もがんばってくださいね!

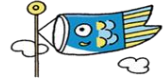
みんながそろえば
栄養満点!





きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度
傍陽小学校



こんげつ もくひょう
今月の目標

しょうぶ
丈夫なからだをつくろう

日	曜日	~今月の旬~ (緑黄色野菜)アスパラ 山菜 (淡色野菜)たけのこ 新玉ねぎ こかぶ (芋)新じゃが (果物)さくらんぼ	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になる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
19	火	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのフリッター ちくわのマリネ はるさめスープ みしょうかん	さめちくわ 鶏肉	牛乳	黄ピーマン にんじん ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ レモン 果汁 干しいたけ はくさい みしょうかん	精白米 強化米 てんぷら粉 上白糖 はるさめ	ひまわり油	617	26.8	16.6	1.9
20	水	ごはん ぎゅうにゅう だいごいりわふうつくね かぶとこまつなのサラダ きのこのさわにわん	鶏ひき肉 木綿豆腐 だいず 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ レモン 果汁 干しいたけ だいこん しめじ なめこ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま	564	25.2	17.4	1.9
21	木	カレーピラフ ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき ヨーグルトあえ やさいスープ	鶏ひき肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく みかん缶 もも缶 パインアップル缶 キャベツ コーン	精白米 強化米 じゃがいも	バター オリーブ油	599	26.5	18.4	2.2
22	金	はつがけんまいごはん ぎゅうにゅう アスパラとじゃがいもの あまからに だいこんとツナのサラダ わかたけじる	鶏ひき肉 ツナフレーク	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	だいこん キャベツ きゅうり レモン 果汁 たけのこ 長ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも 三温糖 片栗粉	ひまわり油 マヨネーズ	620	20.5	23.5	1.9
26	火	ソフトめん ぎゅうにゅう さんさいうどんしる おしパンふうにくまん いとかんてんのサラダ さくらんぼ	油揚げ 鶏肉 鶏ひき肉	牛乳 糸寒天	にんじん ブロッコリー	山菜ミックス 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ さくらんぼ	強力粉 上白糖 片栗粉 薄力粉 三温糖	ひまわり油 ごま油	623	26.7	16.1	2.3
27	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ふくじんつけあえ まぜっこせりー	豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん だいこん福神漬 もも缶 パインアップル缶 レモン 果汁 りんごジュース	精白米 強化米 米粒麦 薄力粉 上白糖 グレーゼリー の素 クレーリーの素	ひまわり油	638	20.4	16.9	2.3
28	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおのしんたまねぎソース ひじきごもくに じゃがいものみどしる	かつお だいず 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	しそ葉 にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ にんにく えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 こんにやく じゃがいも	ひまわり油	651	31.4	18.9	2.8
29	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ナムル ちゅうかふうコーンスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉	牛乳	赤ピーマン にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ もやし たまねぎ コーン	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	ひまわり油 ごま油 ごま	592	25.5	20.5	2.1

※都合により献立を変更することがあります

給食レシピ 紹介

ししゃもの新緑揚げ

<4人分>

材料	分量
ししゃも	8尾
てんぷら粉	大さじ4
抹茶	小さじ1/2
ひまわり油	揚げ油

<作り方>

- ① てんぷら粉と抹茶を混ぜる
- ② ①を適量の水で溶き、衣をつくる
- ③ ししゃもに②をつける
- ④ 170~180℃の油でカラッと揚げる



あさ た
朝ごはん、食べていますか？



あさ いちにち げんき みなもと あさ
朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを
た 食べる、午前中に活動するための準備が
ととの あさ ふそく
整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足
しゅうちゅうりよく つか
で集中力がかけたり、疲れたり、イライラしたりす
るなどの影響があります。朝ごはんをしっかり食
べてから登校しましょう。

期間平均	621	26.0	19.7	2.3
真田地域小学校 学校給食摂取基準	650	27.0	18.0	2未満