



# きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度  
倍陽小学校



こんげつ もくひょう  
今月の目標

けんこう しょくせいかつ かんが  
健康と食生活について考えよう

～今月の旬～

【緑黄色野菜】ほうれん草 【淡色野菜】だいこん 【果物】いよかん		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					
2	月	ごはん きゅうにゅう きりほしだいこんに こぎつねサラダ ふゆやさいのみぞしる	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	切干しだいこん はくさい しょうが だいこん キャベツ 長ねぎ	精白米 強化米 しらたき 上白糖 さつまいも	ひまわり油 ごま	578	21.4	16.8	2.1
3	火	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき ほうれんそうとどりにくのごまあえ けんちんじる せつぶんまめ	いわし 鶏肉 木綿豆腐 節分豆	牛乳	ほうれん草 赤ピーマン にんじん	もやし レモン果汁 だいこん 干ししいたけ ごぼう 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 さといも こんにやく	ひまわり油 ごま	653	31.6	21.0	2.4
4	水	ごはん きゅうにゅう さんしょくどぼろどんのく ブロッコリーとキャベツのしおこんぶあえ とうふとこまつなのみぞしる ソファール（フレーン）	豚ひき肉 卵 木綿豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ ソファール	ブロッコリー こまつな	しょうが えだまめ キャベツ コーン えのきたけ	精白米 強化米 上白糖	ひまわり油 ごま油	662	31.6	21.6	2.4
5	木	ごはん きゅうにゅう チキンアングレーズ キャベツレモンあえ えのきとたまごのスーフ	鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳 あおのり	みずな にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ レモン果汁 えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 パン粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	697	27.5	25.7	2.1
6	金	ごはん きゅうにゅう カレーごもくまめ ほうれんそうとチーズのあえもの さといものみぞしる	だいず 牛肉 厚揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	ごぼう れんこん えのきたけ 長ねぎ もやし	精白米 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖 さといも	ひまわり油	612	25.9	17.9	2.1
9	月	ごはん きゅうにゅう きりほしだいこんのたまごやき キャベツとツナのマヨあえ とりごぼろじる	卵 ツナフレーク 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	切干しだいこん しょうが 長ねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 上白糖	ひまわり油 マヨネーズ ごま油	581	24.6	18.8	2.3
10	火	ごはん きゅうにゅう ひみつのコロケ たくあんもみ こおりとうふのみぞしる	凍り豆腐 ミートボール	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	コーン キャベツ もやし きゅうり たくあん漬け たまねぎ ぶなしめじ	精白米 強化米 じゃがいも てんぷら粉 パン粉 三温糖	ひまわり油 ごま	636	21.1	18.8	2.5
12	木	ごはん きゅうにゅう ぎんだらのみぞやき なっとうあえ いものこじる ぼんかん	ぎんだら 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 納豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり もやし ぶなしめじ 長ねぎ ぼんかん	精白米 強化米 上白糖 さといも こんにやく	ひまわり油 ごま	652	27.6	22.9	2.0
13	金	コッペパン きゅうにゅう とうふハンバーグアップルソース グリーンサラダ コンソメスープ	牛豚合ひき肉 木綿豆腐 ウインナー	スキムミルク 牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン ぶなしめじ	強力粉 上白糖 パン粉 じゃがいも	ショートニング バター ひまわり油	635	30.3	29.3	2.5

## 給食レシピ 紹介

### チキンアングレーズ



カレー粉にケチャップ、あおのりと  
子どもが好きな味付けになっています♪  
からあげの味楽にもおすすめです！

【4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏もも肉	200 g	☆中濃ソース	大さじ1強
★にんにく	0.8 g	☆カレー粉	0.4 g
★こいくちしょうゆ	小さじ弱	☆トマトケチャップ	大さじ2
★酒	小さじ弱	☆三温糖	大さじ1
片栗粉	大さじ2	◎パン粉	1/2カップ
ひまわり油	適量	◎あおのり	0.4 g

1. 鶏もも肉は★で下味をつける。
2. 1.に片栗粉をまぶして揚げる。
3. ☆を合わせて火を通しておく。
4. パン粉とあおのりは炒しておく。
5. 揚げた鶏もも肉に☆を絡める。
6. 5.に◎を押し付けるようにしてつけて完成！



## 食生活ふりかえり チェック

<input type="checkbox"/>	朝ごはんは必ず食べている
<input type="checkbox"/>	栄養バランスに気をつけている
<input type="checkbox"/>	よくかんで食べている
<input type="checkbox"/>	好ききらいをせずに食べている
<input type="checkbox"/>	間食は時間と量を決めている
<input type="checkbox"/>	糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。



こんげつ もくひょう  
今月の目標

けんこう しょくせいかつ かんが  
健康と食生活について考えよう

～今月の旬～		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				
	【緑黄色野菜】ほうれん草 【淡色野菜】だいこん 【果物】いよかん	1ぐん にく、さかな たまご まめるい	2ぐん 牛乳 こごかな かいそう	3ぐん りよくおうしょく やさい	4ぐん そのたの やさい、くだもの	5ぐん こくろい いもろい さとう	6ぐん ゆるしい				
16月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがぶたキムチ ナムル ワンタンスープ ソファール(ストロベリー)	豚肉 ミートボール	牛乳 ソファール	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ はくさい キムチ もやし 干しいたけ 長ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも しらたき 三温糖 シュウマイの皮	ごま油 ひまわり油 ごま	666	26.5	17.7	2.9
17火	ソフトめん ぎゅうにゅう すきやきじる チーズポテト からしあえ	牛肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ	にんじん しゆんぎく ほうれん草	えのきたけ はくさい 長ねぎ もやし キャベツ	強力粉 しらたき 中ざら糖 じゃがいも 三温糖	ひまわり油	570	24.4	17.9	2.4
18水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものごまごまあげ キャベツのわかめあえ ふのみぞしる いよかん		牛乳 ししゃも わかめ飯の素 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ えのきたけ たまねぎ ぶなしめじ いよかん	精白米 強化米 てんぷら粉 麩	ごま ひまわり油	587	22.3	18.2	2.3
19木	ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふたまごとし はくさいとだいこんのあまづけ あつあげとじゃがいものみぞしる	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 卵 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ えだまめ はくさい だいこん ゆず えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 上白糖 じゃがいも		604	27.0	18.5	2.5
20金	ごはん ぎゅうにゅう とりのごうみやき きりぼしだいこんサラダ きのこわかめのスープ	鶏肉 ハム かまぼこ	牛乳 焼きのり わかめ	にんじん	にんにく 切干しだいこん もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ エリンギ ぶなしめじ	精白米 強化米	ごま油 マヨネーズ	603	24.7	22.0	2.0
24火	ごはん ぎゅうにゅう あげさぼのかんこくふう カリカリつけ にらとたまごのスープ いちご	さば 卵	牛乳	にんじん にら	にんにく 長ねぎ だいこん きゅうり つば漬け 干しいたけ たまねぎ いちご	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	ひまわり油	643	26.6	24.1	3.0
25水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとほろに ツナサラダ とうふときのこのみぞしる	豚ひき肉 凍り豆腐 ツナフレーク 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが たまねぎ 干しいたけ レモン果汁 キャベツ だいこん えのきたけ ぶなしめじ	精白米 強化米 じゃがいも 上白糖 片栗粉	ひまわり油	595	24.4	17.3	2.7
26木	おぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ごぼうチップス サワーつけ	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ だいこん	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 上白糖	ひまわり油 バター ごま	694	22.8	26.3	2.1
27金	ごはん ぎゅうにゅう えびといかのチリソース コーンとチーズのサラダ はるさめスープ	えび いか 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン 干しいたけ はくさい	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 はるさめ	ひまわり油	664	26.7	19.4	2.3

いいはの日

わしよくの日

## ごはんくんの悲痛な叫び

※都合により献立を変更することがあります



ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となりますが、とりすぎた分は脂肪として蓄えられます。どんな食品でも食べすぎは禁物なのでバランスよく適量を食べましょう。

期間平均	630	25.9	20.8	2.4
真田地域小学校 学校給食摂取基準	660	27.0	18.0	2未満

## 大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。



6日の大豆は、塩田産の「ナカセンナリ」。甘みが強く、たんぱく質が豊富です。味わっていただきましょう！