

日	主食	牛乳	おかず	赤のグループ 血や肉になる		緑のグループ 体の調子を整える		黄のグループ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
7 金	ご飯	○	もちっこ汁 さわらの塩こうじ焼き 紅白なます	鶏むね肉、油あ げ、さわら、糸か まぼこ	牛乳	にんじん、み つば	はくさい、だいこん	金芽米、手まり麩、い も団子、上白糖		588 27.2 15.5 2.2	745 34.4 18.4 2.9	kcal g g g
11 火	ご飯	○	豆腐のみそ汁 チキン南蛮 グリーンサラダ ノエッグタルソース	木綿豆腐、みそ、 鶏もも肉	牛乳、乾燥わか め	こまつな、ブ ロッコリー	たまねぎ、しめじ、にんにく、 しょうが、きゅうり、キャベツ、 えだまめ	金芽米、でんぶん、三 温糖	米油、ノン エッグタルソ ース	651 27.0 25.1 2.1	809 33.8 29.0 2.7	kcal g g g
12 水	ご飯	○	かきたま汁 回鍋肉 ごまネーズサラダ	液卵、豚もも肉、 みそ、ロースハ ム	牛乳	こまつな、に んじん、青 ピーマン、赤 ピーマン	たまねぎ、えのきたけ、キャベ ツ、黄ピーマン、にんにく、しょ うが、ゆで干しだいこん、きゅ うり	金芽米、コーンスタ ーチ、三温糖	米油、白すり ごま、ノエッグ マヨネーズ	605 27.0 19.5 2.6	757 33.6 23.0 3.5	kcal g g g
13 木	レモントースト	○	肉だんごスープ 寒天サラダ みかん いもけんぴ&小魚	肉団子、ロース ハム	牛乳、寒天、 いもけんぴ &小魚	にんじん、ほ うれんそう	レモン汁、干しいたけ、はくさい 、キャベツ、えだまめ、きゅ うり、みかん	食パン、グラニュー糖	マーガリン、 ごま油、米油	660 22.1 26.4 3.1	755 25.0 27.9 3.5	kcal g g g
14 金	ご飯	○	たぬき汁 さばの竜田揚げ 塩昆布あえ	油あげ、みそ、さ ば	牛乳、塩昆布	にんじん、か ぶ(葉)	ごぼう、しょうが、ねぎ、しょう が、キャベツ、かぶ	金芽米、こんにやく、 じゃがいも、でんぶん	ごま油、米油	657 25.9 23.6 2.2	834 32.7 29.0 2.6	kcal g g g
17 月	ご飯	○	具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 野沢菜漬けあえ	油あげ、みそ、鮭 、かつおぶし	牛乳	にんじん、こ まつな、野沢 菜漬け	ねぎ、えのきたけ、だいこん	金芽米、じゃがいも		553 27.9 14.6 1.9	713 35.5 17.0 2.3	kcal g g g
18 火	ご飯	○	キムチ鍋 おからカレーコロッケ 大根とホタテのサラダ	豚もも肉、焼き 豆腐、みそ、ほた てフレーク	牛乳	にら、にんじ ん	にんにく、はくさいキムチ漬 け、はくさい、ねぎ、だいこん、 きゅうり	金芽米、三温糖、おか らカレーコロッケ	米油	599 21.7 18.3 2.0	759 26.5 21.8 2.5	kcal g g g
19 水	ご飯	○	五目汁 鶏肉のチリソース炒め マセドアンサラダ	油あげ、鶏もも 肉、ロースハム	牛乳、サイコ ロチーズ	にんじん、こ まつな	しめじ、はくさい、にんにく、 しょうが、ねぎ、たまねぎ、えだ まめ、きゅうり	金芽米、三温糖、じゃ がいも	米油、ノエッグ マヨネーズ	638 30.5 21.4 2.1	800 37.8 25.4 2.5	kcal g g g
20 木	コッペパン	○	クリームシチュー 大豆のサラダ ぼんかん	鶏もも肉、大豆、 ささみフレーク	牛乳、乾燥わか め	にんじん、パ セリ、こまつ な	たまねぎ、エリンギ、はくさい、 ホールコーン、キャベツ、ぼん かん	コッペパン、薄力粉、 じゃがいも	無塩バター、 米油	642 24.8 21.8 2.5	700 27.2 24.6 2.9	kcal g g g
21 金	ご飯	○	粕汁 厚焼きたまご 納豆あえ	さけ、みそ、厚焼 きたまご、挽き わり納豆、かつ おぶし	牛乳	にんじん	ごぼう、はくさい、しょうが、ね ぎ、キャベツ、もやし、きゅうり	金芽米、じゃがいも		552 24.2 14.9 2.1	704 30.7 16.8 2.5	kcal g g g
24 月	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 くじらとポテトの甘辛揚げ ゆず大根	厚揚げ、みそ、く じら肉	牛乳	こまつな、に んじん	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 しょうが、だいこん、ゆず果汁	金芽米、でんぶん、フ ライドポテト、三温 糖、上白糖	米油、白いり ごま	748 26.7 29.7 2.4	945 33.0 36.5 2.9	kcal g g g
25 火	ご飯	○	チンゲン菜のスープ 信州サーモンカップ焼き ごぼうサラダ	ロースハム、信 州サーモン	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、しめじ、切りごぼう、 きゅうり	金芽米、パン粉	白いりごま、ノ エッグマヨネーズ	592 24.1 20.6 2.1	744 29.5 24.4 2.8	kcal g g g
26 水	ご飯	○	ポークカレー まめまめサラダ りんごジュース入りフル味ソフト	豚もも肉、五種 豆と五穀	牛乳、乾燥わか め	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 りんごピューレ、えだまめ、 ホールコーン、キャベツ、りん ご缶、りんごジュース	金芽米、じゃがいも、 カレールウ、カラフル ボール	米油	709 24.6 17.2 2.1	894 29.9 20.4 2.8	kcal g g g
27 木	黒砂糖パン	○	白菜とベーコンのスープ 野菜グラタン かぼちゃサラダ(チーズ)	ベーコン	牛乳、サイコ ロチーズ	にんじん、こ まつな、かぼ ちゃ	はくさい、えのきたけ、きゅ うり、たまねぎ	黒砂糖パン、野菜グラ タン	ノエッグマヨネーズ	704 21.0 31.2 2.6	860 24.4 36.7 3.2	kcal g g g
28 金	ご飯	○	ふぶき汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小魚入りおひたし ヨーグルト	木綿豆腐、ゆし 豆腐、豚もも肉、 厚揚げ、みそ	牛乳、揚げち りめん、ヨー グルト	赤ピーマン、 青ピーマン、 にんじん	だいこん、ねぎ、切りごぼう、も やし、しょうが、にんにく、キャ ベツ、きゅうり	金芽米、さといも、三 温糖	米油	613 29.7 16.3 2.2	749 36.2 18.7 2.8	kcal g g g
31 月	野菜菜ごはん	○	沢煮椀 ししやもごま天ぷら シャキシャキポテトサラダ	スクール系かま ぼこ、ロースハ ム	牛乳、ししや も	混ぜご飯用野 沢菜、にんじ ん	切りごぼう、えのきたけ、だい こん、きゅうり	金芽米、薄力粉、じゃ がいも	黒いりごま、 米油	581 19.8 18.8 3.2	730 24.0 22.1 4.2	kcal g g g

20歳以上の長野県人の約9割は
塩分をとりすぎています！
(目標量: 男性7.5g 女性6.5g/日)

「ゆるしお」で
減塩始めませんか？

それから...
冬休み中も毎日
牛乳を飲もう！

(令和元年度健康・栄養調査より)

給食がない日にカルシウムが
足りない人は70%以上！
(学校給食摂取基準の策定について(報告)より)

