

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜 ・主食の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1水	牛乳 ごはん ごまみそ汁 豚肉と竹の子の煮つけ たくあんあえ	みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ 長ねぎ しょうが ごぼう たけのこ えだまめ はくさい 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 突こんにやく さとう	白ねりごま油	エネルギー 707 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
2木	牛乳 たけのこごはん さわに椀 カツオと芋の甘辛揚げ チーズおかかサラダ かしわもち	豚肉 極細かまぼこ かつお 花かつお 油揚げ	牛乳 角チーズ	にんじん みつば	たけのこ だいこん はくさい えのきたけ キャバツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぷん さとう かしわもち	油 白いりごま	エネルギー 964 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.5 g
7火	牛乳 ごはん 山菜うどん汁 きんぴら肉だんご(3個) まめっこサラダ	豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ わらび 水菜 うど なめこ たけのこ 長ねぎ もやし きゅうり えだまめ ごぼう たまねぎ にんにく しょうが りんごジュース	金芽米 うどん さとう でんぷん	油 白いりごま	エネルギー 775 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g
8水	牛乳 コッパパン トマトビーンズスープ 鶏肉のりんごソースかけ ごぼうサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト水煮 にんじん	にんにく たまねぎ キャバツ セロリー オオカブ ぎょうち りんごピュール きゅうり ホールコーン	コッパパン さとう	オリーブ油	エネルギー 824 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.2 g
9木	牛乳 ごはん わかめスープ 肉シューマイ(3個) ゆで干し大根の中華サラダ	鶏肉 細切かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ こんが	にんじん	たまねぎ しめじ 長ねぎ ゆで干し大根 キャバツ きゅうり しょうが	金芽米 さとう パン粉 でんぷん 小麦粉	白いりごま ごま油	エネルギー 775 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.3 g
10金	牛乳 ごはん やさいスープ ドライカレービーンズ フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャバツ ホールコーン にんにく たまねぎ みかん缶 白桃缶 黄桃缶	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 754 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g
13月	牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁 いわしのみそ煮 梅ささみあえ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 いわし みそ ささみルーク	牛乳	にんじん みつば	はくさい しめじ きゅうり だいこん ねり梅	金芽米 さとう でんぷん		エネルギー 690 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g
14火	牛乳 ごはん 寒天スープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め さつまいもサラダ	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ココア寒天	ピーマン にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく 白菜が漬け キャバツ きゅうり ホールコーン	金芽米 さとう でんぷん さつま芋	油	エネルギー 755 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
15水	牛乳 ミルクパン オニオンスープ ポトフアップグレード ツナサラダ	豚肉 豆乳 ツナルーク おから	牛乳 加糖練乳	にんじん ほうれん草	オオカブ たまねぎ エリンギ ホールコーン キャバツ きゅうり	コッパパン じゃが芋 さとう 米粉 でんぷん	バター 油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3 g
16木	牛乳 ごはん けんちん汁 メンチカツ じゃこあえ	ゆし豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳 揚げちりめん	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん キャバツ きゅうり たまねぎ	金芽米 こんにやく パン粉 さとう でんぷん	ごま油	エネルギー 751 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.8 g
17金	牛乳 ごはん 豚汁 春巻き(2個) キャバツのごまあえ	豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが キャバツ ホールコーン	金芽米 じゃが芋 突こんにやく さとう 春雨 小麦粉 だんぷん	油 白すりごま	エネルギー 819 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.2 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

食育だより
体をつくるたんぱく質

5月 月目標「丈夫な体を作ろう」

たんぱく質は、体をつくる栄養素で、筋肉や皮膚、骨、臓器、血液やホルモンなどのもとになります。

たんぱく質が豊富な食品

約15g	約6g	約7g
銀さけ1切75g	卵1個50g	木綿豆腐100g
約7g	約8g	約15g
牛乳200ml	納豆1パック	豚ロース75g

1日に必要なたんぱく質量
年齢や体格、活動量によって変動しますが、1日78~145gです。
1日3食の食事で、たんぱく質を多く含む食品を食べていれば、不足することはありません。食品に含まれているたんぱく質は種類も量も様々なので、一つの食品に偏らず、色々な食品を組み合わせるようにしましょう。

12~14歳が必要なたんぱく質量

	男	女
運動強度Ⅱ(帰宅部)	85~130g	78~120g
運動強度Ⅲ(運動部)	94~145g	86~133g

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
20月	牛乳 ごはん みそキムチ汁 赤魚の塩麹焼き もやしのナムル	豚肉 焼き豆腐 みそ 赤魚	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほうさい しめじ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり もやし	金芽米	ごま油 白いりごま	エネルギー 674 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g
21火	牛乳 わかめごはん 具だくさんみそ汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ みかんクレープ	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 塩蔵わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	金芽米 じゃが芋 でんぶん マロニー さとう みかんクレープ (乳卵小麦なし)	油 ごま油	エネルギー 869 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.6 g
22水	牛乳 コッパパン コーン入り野菜スープ パ入り揚げか ひじきサラダ	鶏肉 豚肉 豚レバー 大豆 金時豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ トマト水煮	たまねぎ コーン・スト ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン さとう	油	エネルギー 675 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.1 g
23木	牛乳 ごはん ポークカレー ツナマヨオムレツ 海そうサラダ	豚肉 鶏卵 まぐろ油漬け	牛乳 海そうサラダ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんごピュレ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぶん	油	エネルギー 793 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.8 g
24金	牛乳 ごはん 肉団子スープ ホキのマリネ はたてと大根のサラダ のりふりかけ	鶏肉 豚肉 ホキ はたてルーク	牛乳 のりふりかけ	にんじん チンゲンサイ 赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ たまねぎ レモン汁 だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぶん さとう	油 白いりごま	エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g
27月	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 おろしハンバーグ ゆかりあえ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん 赤しそ	たまねぎ ほうさい 長ねぎ だいこん もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう 白いんげん		エネルギー 735 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g
28火	牛乳 ごはん 春野菜のみそ汁 春雨とひき肉の炒め物 磯香あえ	みそ 豚肉	牛乳 角ぎざみのり	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく しょうが たけのこ だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 春雨 さとう	油 ごま油	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13 g 食塩相当量 2.1 g
29水	牛乳 背割りコッパパン ポトフ ワンカトルサト コールスローサラダ	豚肉 ワンカトル	牛乳	にんじん トマト水煮	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり ホールコーン	コッパパン じゃが芋 さとう	オリーブ油	エネルギー 804 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 4.2 g
30木	牛乳 ごはん ワンタンスープ さばのみりん焼き 寒天のごま酢あえ	豚肉 なると さば	牛乳 コンヤク寒天	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ほうさい もやし きゅうり	金芽米 ワンタン さとう	白すりごま	エネルギー 756 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.6 g
31金	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 マンダイのフライ アスパラ入りマヨポテサラダ	鶏肉 マンガイ	牛乳	にんじん アスパラガス	だいこん ほうさい ごぼう 長ねぎ	金芽米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ノック マヨネーズ	エネルギー 815 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.4 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

元気の基本は 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に、1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、体と脳を目覚めさせ、活動するためのエネルギーとなります。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>
<p>運動能力アップ</p>	<p>生活リズムが整う</p>

朝ごはんレシピ

簡単に作れる朝ごはんレシピを紹介しています。主食+主菜+副菜を組み合わせた、栄養バランスのよい朝ごはんを手軽に作るができますので、ぜひ見てみてください。
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html>

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。
 骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。

