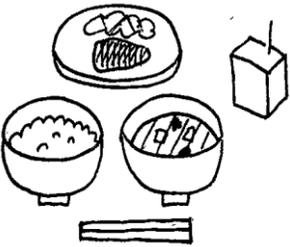
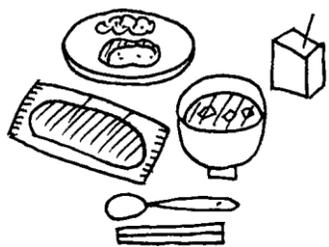
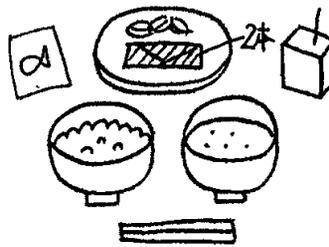
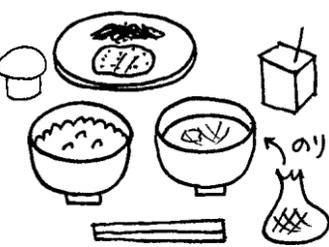
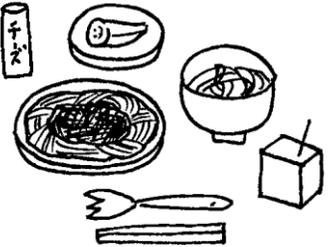
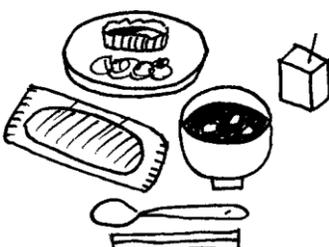
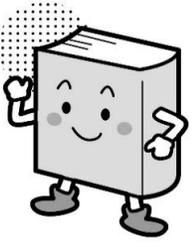
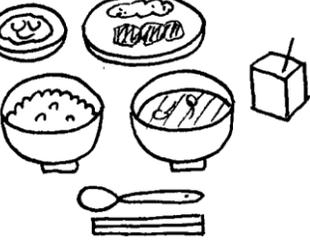
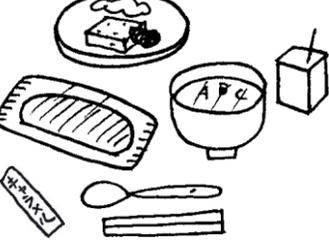
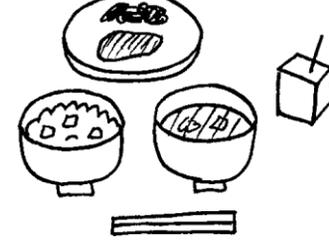
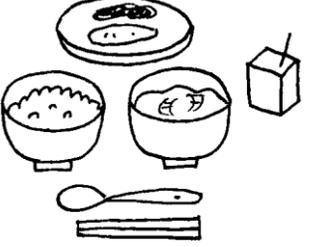
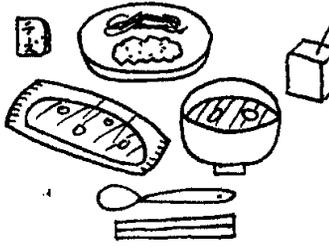
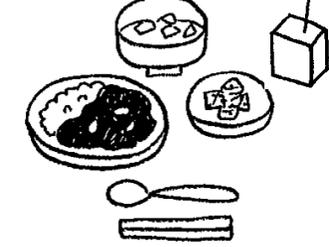
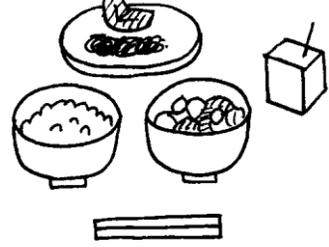
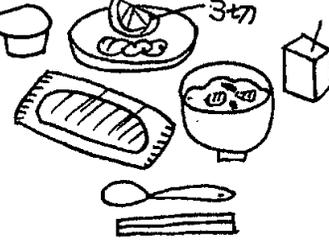
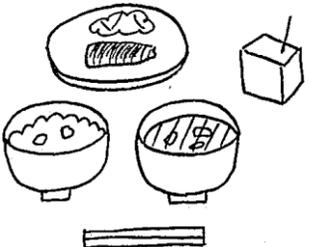
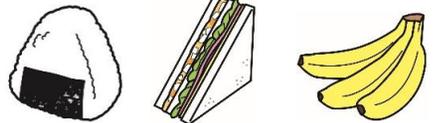


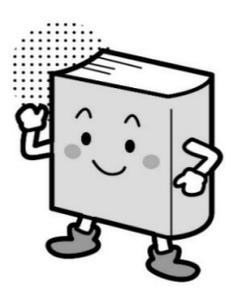
月	火	水	木	金
3 エネルギー たんぱく質 塩分 825 kcal 32.2 g 27.7 g ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜とえのきの和え物 豆腐とわかめのみそ汁 	4 エネルギー たんぱく質 塩分 782 kcal 33.5 g 29.4 g コッペパン 牛乳 豚肉のチーズ焼き ツナ入りポテトサラダ ミネストラスープ 	5 エネルギー たんぱく質 塩分 875 kcal 26.7 g 25.7 g ごはん 牛乳 春巻き ごさかなナッツ チンゲンサイの炒め物 とうもろこしと卵のスープ 	6 エネルギー たんぱく質 塩分 833 kcal 30.7 g 20.0 g ごはん 牛乳 さつま揚げ ヨーグルト ほうれん草のごま和え 里芋とえのきのおつゆ 	7 エネルギー たんぱく質 塩分 753 kcal 33.8 g 22.4 g 粉豆腐入りミートスパゲティ もやしサラダ パナナ 牛乳 
10 スポーツの日 	11 エネルギー たんぱく質 塩分 801 kcal 32.5 g 24.7 g コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ ぶどうゼリー 	12 エネルギー たんぱく質 塩分 754 kcal 23.9 g 15.1 g たらこふりかけごはん りんご さつまいもの天ぷら 切干大根のハリハリ漬け もやしのみそ汁 牛乳 深皿です 	13 中間テスト 	14 エネルギー たんぱく質 塩分 717 kcal 31.9 g 26.7 g ライ麦食パン 牛乳 ポークソテー スライスチーズ キャベツのカレーソテー 白菜スープ 
17 エネルギー たんぱく質 塩分 848 kcal 35.8 g 20.7 g ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ きこのみそ汁 ゆかり漬け くるみ餅 	18 エネルギー たんぱく質 塩分 769 kcal 29.7 g 21.7 g コッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜いため キャラメルパテ マカロニと野菜のスープ 	19 エネルギー たんぱく質 塩分 800 kcal 34.6 g 18.1 g さつまいもご飯 牛乳 あじの梅煮 小松菜のごま和え キャベツと厚揚げのみそ汁 	20 エネルギー たんぱく質 塩分 841 kcal 24.1 g 21.4 g ピンパン わかめスープ 大学いも ミニはっ酵乳 牛乳 	21 エネルギー たんぱく質 塩分 850 kcal 31.5 g 26.6 g 弁当給食 給食センターがびごめて作ります 
24 エネルギー たんぱく質 塩分 790 kcal 33.2 g 19.3 g ごはん 牛乳 八宝菜 ささみの天ぷら ほうれん草とえのきの和え物 	25 エネルギー たんぱく質 塩分 817 kcal 35.4 g 26.3 g アップルパン プロセスチーズ ホキのパセリフライ ごぼうのカレー炒め トマトと豆のスープ 牛乳 	26 エネルギー たんぱく質 塩分 914 kcal 26.6 g 24.1 g ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ 牛乳 	27 エネルギー たんぱく質 塩分 807 kcal 32.7 g 19.5 g ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ和え 柿 	28 エネルギー たんぱく質 塩分 843 kcal 32.0 g 30.2 g コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 キャベツのマヨサラダ オレンジ ヨーグルト 
31 エネルギー たんぱく質 塩分 787 kcal 30.4 g 24.2 g 栗ご飯 牛乳 焼さんまのおろししょうゆ キャベツの即席漬け 豚汁 	<div style="text-align: center;"> <h2>スポーツで力を発揮するための食事とは？</h2> <p>主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">主食</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">主菜</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">副菜</div> </div> <p style="text-align: center;">主食・主菜・副菜が基本</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">+ 補食 (ほしよく)</div> <div style="text-align: center;"> <p>たくさん運動する場合は</p>  <p>食べやすい炭水化物でエネルギー補給</p> </div> </div> </div>			

月		火		水		木		金				
3	ごはん(M) 牛乳	4	コッパン 牛乳	5	ごはん(M) 牛乳	6	ごはん(M) 牛乳	7	牛乳			
さばのみそ煮 さば 60.0 赤 土しよが 1.3 緑 赤みそ ★ 7.8 赤 濃口しょうゆ 6.5 黄 砂糖 6.5 黄 豆腐とわかめのみそ汁 豆腐 19.5 赤 干しわかめ 2.0 赤 青ねぎ ☆ 3.9 緑 薄揚げ 6.5 赤 白みそ ★ 10.4 赤 赤みそ ★ 5.2 赤 白菜とえのきの和え物 白菜 ★ 65.0 緑 えのきたけ 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 ごま油 0.3 黄 煮干しだし 0.1	豚肉のチーズ焼き 豚ロース肉 50.0 赤 白ワイン 2.0 こしょう 0.1 玉葱 20.0 緑 パセリ 0.7 緑 ナチュラルチーズ 3.0 赤 粉チーズ 3.0 赤 パン粉 3.0 黄 米白紋油 0.2 黄 ミネストラープ キャベツ 26.0 緑 玉葱 26.0 緑 カットマト 19.5 緑 にんじん 13.0 緑 セロリ 6.5 緑 とんこつ 10.4 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 1.3 砂糖 1.3 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.13	春巻き 豚ひき肉 20.0 赤 大豆もやし 15.0 緑 たけのこ水煮 5.0 緑 にんじん 10.0 緑 にら 10.0 緑 緑豆春雨 12.0 黄 干しいたけ 1.5 黄 土しよが 1.0 緑 淡口しょうゆ 6.0 みりん 2.0 ごま油 0.3 黄 チンゲンサイの炒め物 チンゲンサイ 19.5 緑 白菜 ★ 45.5 緑 にんじん 2.6 緑 土しよが 0.3 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 ごま油 0.3 黄 とろろごしと卵のスープ グリーンコーン 39.0 緑 鶏卵 13.0 赤 玉葱 32.5 緑 パセリ 0.7 緑 にんじん 13.0 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 1.0 みりん 2.0 こしょう 0.1 てんぷん 2.0 黄 ごま油 0.7 黄 小魚ナッツ 1袋 赤	さつま揚げ しめじ 32.5 赤 白身魚すりみ 45.5 赤 にんじん 6.5 緑 土しよが 9.1 緑 青ねぎ ☆ 2.6 緑 土しよが 2.6 緑 淡口しょうゆ 5.2 みりん 2.6 自然塩 0.3 てんぷん 2.6 黄 刻み海苔 0.5 赤 里芋とえのきのおつゆ 冷凍里芋 39.0 黄 えのきたけ 13.0 緑 土しよが 0.8 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.3 刻み海苔 0.5 赤 ほうれん草のごま和え ほうれん草 ☆ 26.0 緑 白菜 ★ 32.5 緑 にんじん 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 1.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄 ヨーグルト 1個 赤 バナナ 1本 緑	ポークビーンズ 大豆 19.5 赤 豚もも肉 19.5 赤 カットマト 39.0 緑 じゃがいも ★ 26.0 黄 玉葱 26.0 緑 にんじん 13.0 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく ★ 0.4 緑 濃厚ソース 10.4 赤ワイン 6.5 黄 オリーブ油 1.3 黄 自然塩 1.3 ナツメグ 0.3 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 てんぷん 5.2 黄 とんこつ 13.0	たらこふりかけごはん たらこ 10.4 赤 餅米 1.0 酒 26.0 緑 糸こんにゃく 26.0 緑 にんじん 7.8 緑 淡口しょうゆ 1.0 砂糖 0.4 黄 あおさのり 0.1 赤 ごま油 1.0 黄 もやしのみそ汁 緑豆もやし 32.5 緑 小松菜 ☆ 13.0 緑 薄揚げ 6.5 赤 白みそ ★ 10.4 赤 赤みそ ★ 3.9 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 ぶどうゼリー ぶどうジュース 50.0 緑 アガー 4.0 緑 砂糖 4.0 黄 レモン果汁 1.5 緑	さつまいも さつまいも 35.0 黄 小麦粉 6.0 黄 てんぷん 2.0 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダ 0.1 米白紋油 3.0 黄 切干大根のハリハリ漬け 切干大根 6.5 緑 刻み昆布 0.7 赤 土しよが 0.4 緑 濃口しょうゆ 2.2 みりん 1.3 砂糖 1.3 黄 米酢 0.7 りんご 1/4個 緑	ポークステーキ 豚ロース肉 15.0 赤 白ワイン 5.0 赤 自然塩 0.2 こしょう 0.1 てんぷん 5.0 黄 米白紋油 1.0 黄 玉葱 6.0 緑 パセリ 0.5 緑 カットマト 7.0 緑 トマトケチャップ 3.0 緑 濃厚ソース 1.0 野菜スープ 白菜 ★ 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 しめじ 6.5 緑 土しよが 0.7 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.7 こしょう 0.1 スライスチーズ 1枚 赤	鶏の竜田揚げ 鶏もも肉 65.0 赤 濃口しょうゆ 2.6 みりん 0.7 土しよが 1.3 緑 てんぷん 16.9 黄 米白紋油 5.2 黄 きのこのみそ汁 えのきたけ 26.0 緑 しめじ 13.0 緑 なめこ 6.5 赤 薄揚げ 6.5 赤 白ねぎ 6.5 赤 白みそ ★ 13.0 赤 淡口しょうゆ 3.9 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 ゆかり漬 キャベツ 45.5 緑 きゅうり ☆ 19.5 緑 白ごま 0.7 黄 ゆかり粉 0.4 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 菜種サラダ油 0.7 黄 煮干しだし 0.1 くるみ餅 白玉もち 24.4 黄 枝豆ビュール 19.5 黄 砂糖 3.9 黄 みりん 3.3 黄 自然塩 0.1	スパニッシュオムレツ じゃがいも ★ 66.5 黄 玉葱 26.0 緑 鶏卵 66.5 赤 パセリ 0.7 緑 米白紋油 0.8 黄 自然塩 0.8 こしょう 0.1 トマトケチャップ 13.3 カットマト 8.0 緑 野菜いため キャベツ 26.0 緑 緑豆もやし 19.5 緑 玉葱 13.0 緑 にんじん 9.1 緑 土しよが 0.7 緑 淡口しょうゆ 4.8 みりん 1.3 米白紋油 0.8 黄 キャラメルパテ 1個 黄 あじの梅煮 あじ 60.0 赤 土しよが 3.0 緑 濃口しょうゆ 7.5 黄 砂糖 7.5 黄 梅肉 6.0 緑	さつまいもご飯 米 84.5 黄 餅米 13.0 黄 さつまいも ★ 39.0 黄 にんじん 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 淡口しょうゆ 0.8 濃口しょうゆ 0.9 酒 2.0 自然塩 0.4 米白紋油 1.3 黄 小松菜のごま和え 小松菜 ☆ 26.0 緑 白菜 26.0 緑 にんじん 6.5 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1 すりごま 2.0 黄 キャベツと厚揚げのみそ汁 厚揚げ 26.0 赤 キャベツ 32.5 緑 玉葱 19.5 緑 白みそ ★ 13.0 赤 赤みそ ★ 2.6 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7	ビビンバ ほうれん草 ☆ 13.0 緑 緑豆もやし 52.0 緑 にんじん 13.0 緑 豚ひき肉 26.0 赤 ぜんまい 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 土しよが 0.9 緑 にんにく 0.4 緑 濃口しょうゆ 7.8 酒 3.9 みりん 1.3 砂糖 1.3 黄 ごま油 1.3 黄 豆板醤 0.3 すりごま 2.0 黄 わかめスープ 白ねぎ 13.0 緑 系かまぼこ 3.9 赤 にんじん 6.5 緑 干しわかめ 1.3 赤 土しよが 0.9 緑 にんにく 0.3 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 4.6 自然塩 0.7 黄 てんぷん 0.4 黄 大芋いも さつまいも ★ 81.9 黄 砂糖 1.3 黄 はちみつ 9.1 黄 濃口しょうゆ 0.6 黒ごま 0.5 黄 米白紋油 4.7 黄 ミニはっ酵乳 1本 赤	竹輪の天ぷら ちくわ 12.5 赤 小麦粉 2.5 黄 トマトケチャップ 3.0 黄 自然塩 1.5 黄 てんぷん 0.1 ベーキングパウダ 0.1 米白紋油 2.0 黄 切干大根の煮物 切干大根 5.2 緑 薄揚げ 5.2 赤 にんじん 5.2 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 1.3 砂糖 0.7 黄 ごま油 1.0 黄 土しよが 0.2 緑 てんぷん 4.0 黄 煮干しだし 1.0 黄 鶏のから揚げ 鶏もも肉 20.0 赤 酒 2.0 濃口しょうゆ 1.0 砂糖 1.3 土しよが 4.0 緑 てんぷん 0.2 黄 米白紋油 2.0 黄 白菜のおかか和え 白菜 39.0 緑 ほうれん草 ☆ 6.5 緑 淡口しょうゆ 1.3 みりん 1.3 煮干しだし 0.1 揚げ高野豆腐 高野豆腐 24.0 赤 ほうれん草 ☆ 6.5 緑 淡口しょうゆ 1.3 厚焼き卵 1卵 赤 煮干しだし 0.1 かつおぶし 0.5 赤 ミニトマト 1個 緑

スポーツの日



中間テスト



31

栗ご飯 牛乳

焼さんまのおろししょうゆ

さんま 50.0 赤
大根 2.6 緑
濃口しょうゆ 3.9 緑
みりん 1.0 緑
酒 0.5 黄
砂糖 0.3 黄

キャベツの即席漬け

キャベツ 39.0 緑
にんじん 3.9 緑
白ごま 1.3 黄
刻み昆布 0.7 赤
みりん 0.7 赤
淡口しょうゆ 2.0
煮干しだし 0.1

栗ご飯用ごま塩

黒ごま 1.0 黄
自然塩 0.7

大切にしたい

もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。 ※1:農林水産省及び環境省「令和2年度推計」 ※2:国連WFPによる食料支援 参考:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年版版)

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買しましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

栗ご飯 牛乳

焼さんまのおろししょうゆ

さんま 50.0 赤
大根 2.6 緑
濃口しょうゆ 3.9 緑
みりん 1.0 緑
酒 0.5 黄
砂糖 0.3 黄

キャベツの即席漬け

キャベツ 39.0 緑
にんじん 3.9 緑
白ごま 1.3 黄
刻み昆布 0.7 赤
みりん 0.7 赤
淡口しょうゆ 2.0
煮干しだし 0.1

栗ご飯用ごま塩

黒ごま 1.0 黄
自然塩 0.7

【栄養三色】 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。