

(牛乳は、毎日あります。)

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (kcal)
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻			
1	木	味付パン	チキンピーズ アスパラサラダ	大豆 鶏肉 まぐろフレーク (中西部太平洋他)	牛乳	にんじん さやいんげん アスパラガス	玉ねぎ コーン キャベツ	味付パン じゃがいも 砂糖	油	594 316
7	水	ごはん	うま煮 小松菜のしらす和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し (広島・愛媛・香川他)	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	586 396
8	木	黒糖パン	たこボール わかめスープ	たこ (大分他) 粉かつお (日本・中西部太平洋他) 鶏肉 豆腐	牛乳 海苔のり (愛知・静岡) わかめ (宮手・宮崎・鹿児島他)	にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ コーン 玉ねぎ	黒糖パン 小麦粉	油	600 345
9	金	ごはん	親子煮 ごまいりこ 甘夏かん	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 かえりいりこ (広島・山口・愛媛他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 甘夏かん	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	624 525
12	月	ごはん	豚丼 華風スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ にら	玉ねぎ しゅうが 干ししいたけ	米 こんにゃく 砂糖	ごま油	589 308
13	火	ごはん	厚揚げの中華煮 ナムル	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油 白ごま	598 420
14	水	ごはん	鶏肉のクリーム煮 ピーズサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	585 309
15	木	小型 セサミパン	山菜うどん ごぼうサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク (中西部太平洋他)	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 山菜 ごぼう キャベツ コーン	小型セサミパン うどん	マヨネーズ	609 332
16	金	麦ごはん	ちくわの石垣揚げ もやしのソテー 豆乳みそスープ	ちくわ 鶏肉 豆乳 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	白ごま 黒ごま 油 ごま油	633 294
19	月	ごはん	ビビンバ 春雨スープ	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく 山菜 大根 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	米 砂糖 春雨	油 白ごま ごま油	592 302
<b>食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)</b>										
20	火	ごはん	ポークカレー コールスロー	豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん	にんにく しゅうが 玉ねぎ りんご コーン キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	606 275
21	水	ごはん	いんげんと肉のみそ炒め おふわ	豚肉 赤みそ 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん		607 335
22	木	小型 リッチパン	イタリアンスパゲッティ ひじきサラダ	豚肉 まぐろフレーク (中西部太平洋他)	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油 白ごま	592 320
23	金	ごはん	ししゃものいそべ揚げ そらまめの塩ゆで 中華スープ	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも (アラスカ・ハワイ他) 海苔のり (愛知・静岡)	にんじん チンゲン菜	ごぼう 干ししいたけ もやし	米 小麦粉	油 ごま油	599 366
27	火	ごはん	かつおの揚げ煮 ゆで野菜 もずく汁	かつお (鹿児島) 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく (沖縄)	にんじん ねぎ	しゅうが キャベツ 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖	油 白ごま	633 311
28	水	ごはん	豚肉と卵の煮物 切干大根の酢の物	豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ (宮手・宮崎・鹿児島他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干大根 きゅうり もやし	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	614 344
29	木	横割丸 パン	ハンバーガー オニオンスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	横割丸パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	597 373
30	金	ごはん	ちくぜん煮 げんきサラダ	鶏肉 さつまあげ チキンハム かつお節 (鹿児島)	牛乳 昆布 (北海道)	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	600 280

※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型セサミパンには、黒ごま・マーガリンを使用しています。

※ 黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★ 太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー 606kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 18.4g	カルシウム 350mg	マグネシウム 90mg	鉄 2.2mg	レチノール当量 193μg	ビタミンB1 0.34mg	ビタミンB2 0.34mg	ビタミンC 12mg	食物せんい 5.4g	食塩相当量 2.0g
----------	------------------	----------------	-------------	----------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

## つくってみませんか? ~ アスパラサラダ ~

【材料(4人分)】

コーン	40g	さとう	小さじ1
キャベツ	80g	油	小さじ1/2
アスパラガス	40g	酢	小さじ2
にんじん	20g	淡口しょうゆ	小さじ1
まぐろフレーク	40g	塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツ・アスパラガス・にんじんを食べやすい大きさに切ってゆで冷ます。
- ② ①とコーン・まぐろフレークに混ぜ合わせた調味料と和える。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。