

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

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	おかず (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	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
1月	ごはん	さばのみそ煮 塩きゅうり わかめ汁 かしわもち	さば(干葉・青森) 豆腐	牛乳 わかめ(瀬戸内)	にんじん ねぎ	きゅうり 五ねぎ えのきたけ	米 かしわもち		687 292
2火	わかめごはん	わけぎ餃子 キャベツのボン酢和え もずく汁	鶏肉 豆腐 豚肉(わけぎ餃子)	牛乳 わかめ(韓国・鳴門) もずく(沖縄)	わかめ(わけぎ餃子) にんじん ねぎ	五ねぎ キャベツ キャベツ(わけぎ餃子)	米 餃子の皮(わけぎ餃子)	油	611 298
3水	味付パン	トマトシチュー アスパラサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト アスパラガス	にんにく 五ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	味付パン じゃがいも 上新粉	油 マヨネーズ	604 304
4木	ごはん	大豆のいそ煮 さわやか漬け 味付小魚	大豆 厚揚げ さつまあげ 鶏肉	牛乳 ひじき 昆布(北海道) 味付小魚(瀬戸内)	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しモン果汁	米 砂糖 こんにゃく	油	598 429
5金	背割りパン	ホットドッグ オニオンスープ	フランクフルト 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 五ねぎ エリンギ	背割りパン じゃがいも マカロニ	油	599 300
8月	麦ごはん	うずら卵の五目煮 いりこ大豆	うずら卵 鶏肉 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん さやいんげん	しょうが 五ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 白ごま	632 459
9火	ごはん	豆腐の中華煮 枝豆サラダ	豚肉 いか(ペルー) 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干ししいたけ たこのこ しょうが 枝豆 もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	636 371
10水	味付パン	たこボール ワンタンスープ	たこ(九州) 粉かつお(鹿児島・静岡) 豚肉	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ にら	キャベツ もやし 五ねぎ 干ししいたけ	味付パン 小寒粉 ワンタン	油	633 306
11木	ごはん	あじの照り焼き キャベツのゆかり和え ばち汁	あじ(ニュー・ラド) 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 五ねぎ	米 ばち		607 310
12金	食パン	チリコンカンサンド チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	パセリ トマト にんじん チンゲン菜	にんにく しめじ 五ねぎ とうもろこし	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも 上新粉	油	615 353
15月	ごはん	呉の肉じゃが 切干大根の酢の物	牛肉 豚肉	牛乳 わかめ(瀬戸内)	にんじん	五ねぎ 切干大根 きゅうり もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	619 310
16火	ごはん	豚肉とピーマンの炒め物 おふわ	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく 五ねぎ たけのこ えのきたけ	米 でんぷん 上新粉	油 ごま油	635 316
17水	小型セサミパン	菜漬スパゲッティ コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 広島菜漬	五ねぎ しめじ にんにく キャベツ とうもろこし	小型セサミパン スパゲッティ	油	649 343
18木	ごはん	ししゃものいそべ揚げ ゆでキャベツ みそ汁	豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 青のり(愛知) ししゃも(アイランド) わかめ(瀬戸内)	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ 五ねぎ	米 小寒粉	油	636 389
19金	リッチパン	ポークビーンズ げんきサラダ	大豆 豚肉	牛乳 昆布(北海道)	にんじん	五ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	リッチパン じゃがいも 砂糖	油	654 315
<b>食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)</b>									
22月	ごはん	ビビンバ 白玉スープ	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく 山菜 大根 もやし	米 砂糖 白玉もち	油 白ごま ごま油	632 308
23火	ごはん	ポークカレー わかめサラダ メロン	豚肉	牛乳 わかめ(瀬戸内)	にんじん	にんにく しょうが 五ねぎ りんご キャベツ きゅうり メロン	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油 ごま油	624 281
24水	食パン	野菜サンド ミネストローネ	豚肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし 五ねぎ	食パン マカロニ 雑穀 じゃがいも	マヨネーズ	611 310
25木	麦ごはん	厚揚げのコロコロマーボー ひじきのナムル	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 五ねぎ もやし しモン果汁	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	655 501
26金	小型リッチパン	山菜うどん 玄米サラダ 角チーズ	鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	五ねぎ 山菜 とうもろこし キャベツ きゅうり	小型リッチパン うどん もち玄米 砂糖	油	620 404
29月	ごはん	高野豆腐の卵とじ はりはりサラダ	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	五ねぎ たくあん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 春雨	白ごま	644 389
30火	ごはん	白身魚の南蛮漬け けんちん汁	ホキ(ニュー・ラド) 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	五ねぎ ごぼう 干ししいたけ	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油	654 309

※ リッチパン、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、マーガリン・黒ごまを使用しています。  
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。  
 ※ 太字は広島県産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

※ 今年度より食品を6つのグループに分けています。(6つの基礎食品群)  
 ※ 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。

一食の平均摂取量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	630	24.7	19	345	94	2.1	203	0.34	0.43	13	4.2	2.1



まいつき にち  
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。