



# 給食だより



1年間の振り返りをしよう

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分(kcal)
	主食:ごはん・パン・麺類(黄)	主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
3月	主食	五目ちらし寿司	まぐろの油漬け		人参	たけのこ 干し椎茸 枝豆	米 砂糖		760
	汁物	花菱汁	かまぼこ		三つ葉	白菜 えのきたけ	焼き麸		
	主菜	宗田かつおのおかか煮	宗田かつお かつお節			しょうが	砂糖 でん粉		
	その他	牛乳 いがまんじゅう		牛乳			いがまんじゅう		
4火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米		725
	汁物	わかめスープ	鶏肉	わかめ	ねぎ	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	ビビンバの具	豚肉		人参 青梗菜	干し椎茸 にんにく しょうが もやし	砂糖	ごま ごま油	
	副菜	錦糸玉子	卵				砂糖		
5水	主食	ごはん					米		751
	煮物	ちゃんこ煮	たこ 鱈 鶏肉 生揚げ	昆布	ねぎ 人参	干し椎茸 キャベツ ごぼう しょうが にんにく	でん粉 砂糖 マロニー	油	
	主菜	子キンナゲット(2)	鶏肉 豚肉 大豆				パン粉 小麦粉	油	
	副菜	ブロッコリーの香りおかか和え	かつお節		ブロッコリー 人参	しょうが	砂糖	ごま油	
6木	主食	小型ロールパン					小型ロールパン		729
	炒め物	碧南焼きそば	豚肉 竹輪		人参 青梗菜	もやし 玉葱 切り干し大根	焼きそば	油	
	主菜	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉 大豆			キャベツ 玉葱	でん粉 小麦粉	油	
	副菜	カラフルポテト			人参	枝豆 とうもろこし	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	
10月	主食	ごはん					米		782
	炒め物	ミートボールと野菜のポトフ	ベーコン 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉	昆布	人参 バセリ	玉葱 キャベツ 枝豆	パン粉 でん粉 じゃがいも	油 オリーブ油	
	主菜	あじブリッター(2)	あじ	沖あみ あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	
	副菜	かみかみ三色ごま和え			パプリカ	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま	
11水	主食	キムたくごはん	豚肉				米		722
	汁物	野菜の粕汁	生揚げ 米みそ こうじみそ		人参 南瓜 ねぎ	こんにゃく 大根	さつまいも		
	主菜	竹輪の二色揚げ(2)	竹輪	青のり			小麦粉 上新粉 でん粉	油	
	副菜	もやしとコーンのサラダ				もやし とうもろこし		青じそ ドレッシング	
12水	主食	ごはん					米		795
	煮物	肉じゃが	豚肉 はんぺん		人参 さやいんげん	玉葱 糸こんにゃく 干し椎茸	じゃがいも 砂糖		
	主菜	鰯の梅煮	鰯			赤しそ 梅	砂糖 でん粉		
	副菜	ひじきの炒め煮	油揚げ 鶏肉	ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	油	
13木	主食	ちゃんぽん麺					ちゃんぽん麺		736
	汁物	ちゃんぽん麺スープ	豚肉 かまぼこ いか		人参 ねぎ	キャベツ 玉葱 たけのこ もやし きくらげ	砂糖		
	主菜	愛知の野菜入り春巻き	鶏肉		人参	キャベツ 蓮根	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	
	副菜	もやしのナムル			ほうれん草	もやし パプリカ しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
14金	主食	ごはん					米		757
	汁物	若竹汁	油揚げ	わかめ	人参 三つ葉	たけのこ 玉葱 干し椎茸			
	主菜	トマト入り煮込みハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉		トマト	玉葱	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖		
	副菜	ごぼうのスパイシーサラダ	鶏肉		人参	ごぼう 大根 とうもろこし		ドレッシング	
17月	主食	菜飯					米		786
	汁物	豚汁	豚肉 豆みそ		大根の葉 人参	ごぼう 大根 しょうが	里芋		
	主菜	手羽先風唐揚げ(2)	鶏肉			しょうが にんにく レモン	でん粉 砂糖	油	
	副菜	切り干し大根と青梗菜のおひたし	米みそ		青梗菜	切り干し大根	砂糖		
18火	主食	ごはん					米		856
	煮物	ビーフカレー	牛肉		人参 南瓜 トマト	玉葱 にんにく		油 カレールウ	
	主菜	ヒレカツ	豚肉				パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油	
	副菜	人参とほうれん草のサラダ			人参 ほうれん草	とうもろこし		ルンフトレッシング	
その他	牛乳 さくらゼリー		牛乳			さくらゼリー			

予定給食回数:11回

## 1年間の食生活を振り返ろう

1年間の食生活を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べることができた      | <input type="checkbox"/> 給食の牛乳を残さずに飲むことができた | <input type="checkbox"/> 運動を毎日30分以上することができた       |
| <input type="checkbox"/> 毎食、よく噛んで食べることができた   | <input type="checkbox"/> 間食を食べ過ぎないようにできた    | <input type="checkbox"/> 食事の手伝いを毎日することができた        |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を意識して食べることができた | <input type="checkbox"/> 早寝、早起きを毎日することができた  | <input type="checkbox"/> 月に1度は家族そろって食事をするすることができた |



# 食品情報を疑ってみよう



食べ物や栄養が健康と病気へ与える影響を過大に信じることをフードファディズムといいます。例えば、ある食品を食べれば短期間でやせるとテレビ番組で放送され、その食品が品切れになるのもその一例です。情報は自分で考えて判断しましょう。

特定の食品を体に良いものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体に良いといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、良い食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



## インターネットの情報



## 食品のプロフィールをよく見てみよう



### 食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。



#### 原材料名

使用量の多いものから表示されます。

#### 期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

#### 保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

#### 加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)  
 原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物  
 内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載  
 保存方法／要冷蔵(10℃以下)  
 製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

#### 栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

#### アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

## 地震への備えは大丈夫ですか？

非常用持ち出し袋に入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかず、心を満たす果物の缶詰やようかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。

## おすすめ給食メニューの紹介

### 【碧南焼きそば】

(4人分の材料)

焼きそば	2玉(300g)	サラダ油	大さじ1
豚ぱら肉	100g	白しょうゆ	大さじ2
竹輪	4本(80g)	白だし	大さじ2
青梗菜	1/2袋(70g)	本みりん	大さじ2
もやし	1袋(200g)	酒	大さじ1
玉ねぎ	1個(200g)	塩・こしょう	少々
人参	1/2本(100g)		
切り干し大根	20g		

(作り方)

- よく洗った切り干し大根に50℃くらいのお湯をかけ3~5分浸します。水で戻した場合より食感が残ります。
- 人参は2mm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切り、青梗菜は1cm幅に切ります。
- フライパンをよく熱し、サラダ油をひき、焼きそばを強火で8分、菜箸でよくほぐしながら炒め、ポウルに移します。
- フライパンに豚肉を入れ、塩・こしょうをふり炒め、人参、玉ねぎ、切り干し大根、もやしの順に火を通します。
- 白しょうゆ、白だし、本みりん、酒で味を調え、青梗菜を入れて軽く炒め、③の焼きそばを混ぜ合わせます。

碧南焼きそばは、碧南市発祥の「白しょうゆ」と地元の伝統調味料「みりん」で味をつけています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

