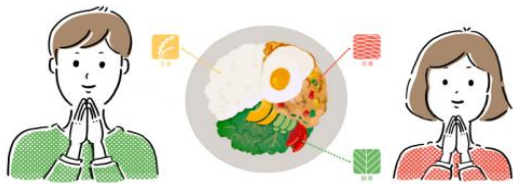


日／曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (月)	アルファまい みそしる カルシウムりんごゼリー	アルファまい(ごもくごはん)	まめびよ(いちご)			まめびよ(いちご) やさいジュース クラッカー	エネルギー 315 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.9 g カルシウム 176 mg
02 (火)	ごはん タンドリーチキン ひじきのごまネーズ ちゅうかスープ	きんめまい、こむぎこ、マヨネーズ、さとう、バター、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりももにく、たまご、とうにゅう、クリームチーズ、プレーンヨーグルト	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、コーン、いちごジャム、しろねぎ、すりごま、ひじき、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、ちゅうかだし、コンソメ、カレーこ	ぎゅうにゅう むぎちや ストロベリーマフィン	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 340 mg
03 (水)	ひやしちゅうか しゅうまい バナナ	ちゅうかめん、きんめまい、さとう、ごまあぶら	とうにゅう、しゅうまい、やきぶた、たまご、かつおぶし	バナナ、トマト、きゅうり、ごま、しおこんぶ、はねぎ	す、しょうゆ、ちゅうかだし、しお	とうにゅう おちや おにぎり(しおこんぶ)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 102 mg
04 (木)	ごはん なつやすまいカレー ハムとらっきょうのサラダ コアコアプラス	きんめまい、じゃがいも、ホットケーキ、メープルシロップ、あぶら	ぎゅうにゅう、コアコアプラス、ぶたこまにく、ロースハム	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、なす、らっきょう、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、レモンじる	カレールー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ホットケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 519 mg
05 (金)	ごはん とうふとツナのおとしやき きりぼしだいこんのちゅうかふう モロヘイヤのスープ	きんめまい、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ツナ、ゆでとりささみ、とりこまにく	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、しいたけ、きりぼしだいこん	しょうゆ、す、さけ、コンソメ、しお	ラブミープラス ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー 382 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.2 g カルシウム 209 mg
08 (月)	ごはん さかなのてりやき ほうれんそうのなつとうあえ とうふのみそしる	きんめまい、こむぎこ、さつまいも、さとう、バター	とうにゅう、ぎゅうにゅう、さわら、もめんどうふ、なつとう、みそ、チーズ	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、こまつな、はねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、みりん、す、さけ	とうにゅう ぎゅうにゅう こまつなとさつまいものカップケーキ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 264 mg
9 (火)	☆しぞ〜かきゅうしょくのひ☆ ごはん ちくわのおちやあげ かにかまひりすのもの そうめんのすましじる	きんめまい、こむぎこ、あぶら、さとう、そうめん、かたくりこ、さつまいも	ぎゅうにゅう、アシドミルク、ちくわ、かにかまぼこ、あぶらあげ	だいこん、きゅうり、しいたけ、はねぎ、せんちゃ、まっちゃ	だしじる、す、しょうゆ	のむヨーグルト ぎゅうにゅう ちんすこう(まっちゃ)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 278 mg
10 (水)	ごはん さかなのみそに わかめとコーンのサラダ すましじる	きんめまい、さとう、あぶら、やきふ、マカロニ	ぎゅうにゅう、さば、きなこと、みそ	にんじん、きゅうり、コーン、えのきたけ、はねぎ、わかめ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、みりん、しお	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 250 mg
11 (木)	ごはん とりにくのトマトに スパゲティサラダ ぶどうゼリー	きんめまい、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりももにく、とりささみ、とうにゅう	バナナ、たまねぎ、ホールトマトかん、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン	ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	とうにゅう ぎゅうにゅう バナナ カルシウムせんべい	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 439 mg
12 (金)	ごはん あつあげのミートソースに キャベツのあまぜあえ オニオンスープ	きんめまい、さとう、あぶら、かにパン	アシドミルク、なまあげ、ぶたひきにく、ウイニー、	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、みかんかん、コーン、パセリ	ケチャップ、す、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう のむヨーグルト かにパン	エネルギー 311 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 6.8 g カルシウム 263 mg
16 (火)	ごはん にくじゃが こまつなのごまぜあえ かきたまじる	じゃがいも、しょうが、きんめまい、さとう、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたこまにく、とうにゅう、きなこと、しらす	にんじん、こまつな、たまねぎ、さやいんげん、はねぎ、すりごま	だしじる、しょうゆ、す、みりん	やさいジュース ぎゅうにゅう きなことサンド	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 225 mg
17 (水)	ごはん さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのごまサラダ とうふのすましじる	きんめまい、さとう、マヨネーズ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、もめんどうふ、とうにゅう、プレーンヨーグルト、みそ、ゼラチン	かぼちゃ、キャベツ、オレンジジュース、にんじん、みかんかん、きゅうり、もやし、たまねぎ、はねぎ、すりごま	だしじる、しょうゆ、みりん、しお	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうにゅうババロア クラッカー	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.0 g カルシウム 305 mg
18 (木)	ごはん とりのからあげ かふうあえ にらたまスープ	きんめまい、じょうしんこ、はるさめ、かたくりこ、さとう、あぶら、オリーブオイル、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりももにく、たまご、きぬごしどうふ、こなチーズ、スキムミルク	ほうれんそう、にんじん、もやし、にら、しょうが、ごま	しょうゆ、す、さけ、ちゅうかだし、しお	とうにゅう ぎゅうにゅう とうふとこめこのボンデケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.0 g カルシウム 253 mg
19 (金)	ごはん とりにくのオーロラソース ごぼうサラダ とうにゅうコーンスープ	きんめまい、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ、さとう	ジョア(マスカット)、とりももにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう	ごぼう、クリームコーンかん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、レモンじる、ごま、パセリ	しょうゆ、さけ、ケチャップ、みりん、さけ、す、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ジョア(マスカット) ビスケット	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 403 mg
22 (月)	サラダうどん てづくりチキンナゲット やさしいゼリー	ゆでうどん、きんめまい、もちごめ、こむぎこ、ごまあぶら、あぶら、さとう、マヨネーズ	とうにゅう、とりひきにく、もめんどうふ、ツナ、つぶしあん、きなこと	もやし、きゅうり、トマト、コーン、ほしわかめ	す、しょうゆ、ちゅうかだし、コンソメ、しお	とうにゅう おちや おはぎ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 81 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
24 (－) 水 (－)	ごはん さかなのすぶたふう たたききゅうり なめこそスープ	きんめまい、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、しよくパン	ぎゅうにゅう、マグロ	きゅうり、たまねぎ、なめこ、ゆでたけのこ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、しろねぎ、ほししいたけ、しょうが、いちごジャム	しょうゆ、す、けチャップ、ちゅうかだし、さけ、しお	とうにゅう ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 175 mg
25 (－) 木 (－)	ごはん スパイシーチキン パンサンスー こまつなのスープ	きんめまい、こむぎこ、はるさめ、さとう、ごまあぶら	とりももにく、ぶたこまにく、たまご、かにかまぼこ	きゅうり、こまつな、にんじん、ごま、りんごかじゅう、にんにく、しょうが	す、しょうゆ、さけ、みりん、コンソメ、しお	ヤクルト やさいジュース ビスケット	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 123 mg
26 (－) 金 (－)	さんしよくそぼろどん とんじる なし てんしぐみ/バナナ	きんめまい、さといも、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ソフトクリームヨーグルト、もめんどうふ、ぶたこまにく、こうやどうふ、とりひきにく、みそ、にぼし	なし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、はねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、さけ、しお	ぎゅうにゅう むぎちや ソフトクリームヨーグルト ミニフィッシュ てんし/しらすかるせん	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.8 g カルシウム 425 mg
29 (－) 月 (－)	ピタパン キャベツのゴマいりサラダ じゃがいもとトマトのスープ	ピタパン、じゃがいも、マカロニ、ホットケーキミックス、さとう、マヨネーズ、マーガリン、あぶら、パンこ、こむぎこ	しいら、ぎゅうにゅう、たまご、とりささみ、ウイニー	キャベツ、トマトかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、らっきょう、ごま	す、コンソメ、しお、こしょう	やさいジュース むぎちや かぼちゃのケーキ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 113 mg
30 (－) 火 (－)	ごはん ツナオムレツ マセドアンサラダ きのこそスープ	きんめまい、しよくパン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、バター、さとう	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、ぶたこまにく、ロースハム、チーズ、こなチーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン、すりごま、あおのり	コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう てづくりカルシウムラスク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.9 g カルシウム 295 mg

毎年9月は、厚生労働省が「食生活改善普及月間」として定めています。
R7年度のテーマは、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」です！



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは

ごはん、パン、めん類など。加工化物も多くあり、エネルギーのもとになります。

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理。たんぱく質や脂質を多く含みます。

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



毎日野菜を+1

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。





毎日のくらしに果物を

果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は、200g。手軽に果物を日々のくらしに取り入れましょう。





毎日のくらしに牛乳・乳製品で健康生活

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。





-2 おいしく減塩 1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

