



【修正版】きゅうしょくこんだてひょう



給食目標：かんしゃしてたべよう

山県市立富岡小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|--|
| 1 ナムル ひだぎゅうのかんこくふうにくじゃが むぎごはん はるさめのスープ ひるがの牛乳 | 2 コールスローサラダ いわしのフライ しょくパン いちごジャム ひるがの牛乳 | 3 ブロッコリーのあえもの さばのみそに むぎごはん さわにわん ひるがの牛乳 | 4 だいこんサラダ いよかん あげパン かやくうどん ひるがの牛乳 | 5 ちゅうかサラダ やきぎょうぎ むぎごはん マーボーどうふ ひるがの牛乳 |
| 8 いい歯の日 きりぼだいこんのあえもの やきししゃも りんご むぎごはん ふのすましじる ひるがの牛乳 | 9 もやしソテー ハムカツ こめこしょくパン ポテトスープ ひるがの牛乳 | 10 食育の日 ふくめに あゆのあまだれかけ むぎごはん だいこんのみそしる ひるがの牛乳 | 11 けんこくきねんのひ | 12 コーンキャベツ いちごヨーグルト ひだぎゅうカレーライス ふくじんづけ ひるがの牛乳 |
| 15 ゆかりあえ とりにくのレモンソースかけ むぎごはん いものこじる ひるがの牛乳 | 16 もやしサラダ さけのマヨネーズやき くらパン ミネストローネ ひるがの牛乳 | 17 生活習慣病予防献立 こまつなのびたし やきしゅうまい むぎごはん かんとうに ひるがの牛乳 | 18 25日と入れ替え フルーツゼリー ちゅうかはん ワンタンスープ ひるがの牛乳 | 19 かおりあえ にじますのこうみソース むぎごはん とんじる ひるがの牛乳 |
| 22 ほうれんそうのおひたし てづくりたまごやき むぎごはん えのきのみそしる ひるがの牛乳 | 23 てんのうたんじょうび | 24 こんぶあえ ぶたにくのあんからめ むぎごはん たぬきじる ひるがの牛乳 | 25 18日と入れ替え かいそうサラダ ペイクドポテト ソフトめん ミートソース ひるがの牛乳 | 26 おかかにか とりにくのてりやき むぎごはん けんちんじる ひるがの牛乳 |

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

※食材の関係で変更する場合があります。

野菜食べていますか？

みなさん、野菜は好きですか？

野菜にはビタミンやミネラル、食物せんいといった、体を作り、体調を整え、運動をするためにとても重要な栄養素が含まれています。野菜は大きく分けて「緑黄色野菜」（にんじん、かぼちゃ、ホウレン草などの色のこい野菜）と「淡色野菜」（大根、キャベツ、きゅうりなどの色のうすい野菜）の2種類に分けられます。

特に緑黄色野菜には、ビタミンAやビタミンCのようなビタミン、鉄やカルシウムなどといったミネラルがたくさん含まれています。

ビタミンA：成長に必要な栄養素

ビタミンC：かぜの予防や体調を保つためのはたらき

鉄：貧血の予防

カルシウム：骨や歯を強くするはたらき

食物せんい：腸の環境を整える

どれもみなさんの体には欠かせないものです。

野菜は1日350g～400g、そのうち120gは、緑黄色野菜でとることがすすめられています。

野菜は、火を通すことでかさが減り、簡単に食べられる量になります。スープやみそ汁、鍋料理、ゆで野菜のサラダ、野菜いためなど調理法を工夫して、たくさん食べられるといいですね。

