

## 好き嫌いなく食べよう

**中学校用**

## 三原市東部共同調理場

| 日 付 |     | 献立名                                                                                                                                                                     |                                                         | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 血・筋肉・骨を作る食品            |                            | 体の調子を整える食品            |                                           | エネルギーのもとになる食品                |                 |
|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-----------------|
|     |     |                                                                                                                                                                         |                                                         |                                 | 1 群                    | 2 群                        | 3 群                   | 4 群                                       | 5 群                          | 6 群             |
|     |     |                                                                                                                                                                         |                                                         |                                 | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品        | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻           | 緑黄色野菜                 | その他の野菜<br>果物                              | 穀類・いも<br>類・砂糖                | 油脂              |
| 1   | (水) |       | 鶏ちゃん焼き<br>ベーコンと卵のスープ<br>岐阜県の郷土料理<br>「鶏ちゃん焼き」            | 797<br>30.9                     | 鶏肉 赤味噌<br>ベーコン 卵       | 牛乳                         | ピーマン<br>にんじん          | キャベツ<br>コーン にんにく<br>玉ねぎ                   | 米<br>じゃがいも<br>でん粉            | 油               |
| 2   | (木) |       | チリコンカン<br>チーズサラダ                                        | 759<br>32.8                     | 大豆<br>牛ひき肉             | 牛乳 チーズ                     | にんじん<br>トマト           | 玉ねぎ にんにく<br>マッシュルーム<br>キャベツ コーン<br>きゅうり   | 黒糖パン<br>マカロニ<br>砂糖           | 油               |
| 3   | (金) |       | 竹輪のいそべ揚げ<br>たくあんあえ<br>おこめん汁                             | 745<br>22.2                     | 竹輪 鶏肉<br>油あげ           | 牛乳<br>あおのり                 | にんじん<br>ねぎ            | たくあん<br>もやし<br>玉ねぎ                        | 米 小麦粉<br>おこめん<br>じゃがいも       | 油 ごま            |
| 6   | (月) |       | シーチキンご飯<br>もずくスープ                                       | 694<br>24.8                     | ツナ<br>油あげ<br>ベーコン      | 牛乳 もずく                     | にんじん<br>チンゲンサイ        | 干しいたけ<br>もやし<br>玉ねぎ                       | 米 砂糖                         | ごま油             |
| 7   | (火) |       | 揚げ餃子<br>コーンキャベツ<br>セタ汁 セタゼリー                            | 538<br>20.6                     | ぎょうざ<br>鶏肉 豆腐          | 牛乳                         | にんじん                  | キャベツ<br>コーン<br>玉ねぎ                        | コッペパン<br>砂糖<br>そうめん<br>セタゼリー | 油               |
| 8   | (水) |       | 豚肉と大豆のみそ煮<br>たこときゅうりの酢の物                                | 804<br>34.0                     | 豚肉 生あげ<br>大豆 赤味噌<br>たこ | 牛乳<br>わかめ                  | にんじん<br>さやいんげん        | 玉ねぎ<br>こんにゃく<br>きゅうり                      | 米<br>じゃがいも<br>砂糖             | ごま              |
| 9   | (木) |     | シニガンスープ<br>ひじきのマヨネーズサラダ<br>プリン<br>フィリピンの料理<br>「シニガンスープ」 | 714<br>24.2                     | 豚肉 ツナ                  | 牛乳<br>ひじき                  | にんじん<br>チンゲンサイ<br>トマト | 玉ねぎ にんにく<br>レモン キャベツ<br>きゅうり コーン          | パインパン<br>じゃがいも<br>プリン        | マヨネーズ<br>ごま     |
| 10  | (金) |   | 鮭の塩焼き<br>そうめん瓜の酢の物<br>みそ汁<br>三原の季節料理<br>「そうめんうりの酢の物」    | 755<br>32.9                     | 鮭 豆腐<br>油あげ 味噌         | 牛乳<br>わかめ                  | にんじん<br>ねぎ            | きゅうり<br>そうめんうり<br>玉ねぎ                     | 米<br>砂糖<br>じゃがいも             | ごま              |
| 13  | (月) |   | 小いわしのかば焼き風<br>そくせき漬け<br>すまし汁                            | 764<br>28.3                     | 豆腐 油あげ                 | 牛乳<br>小いわしのから揚げ<br>塩昆布 わかめ | にんじん<br>ねぎ            | キャベツ<br>玉ねぎ                               | 米 砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも         | 油               |
| 14  | (火) |   | ジャージャー麺<br>たまごサラダ                                       | 680<br>26.5                     | 豚ひき肉<br>赤味噌 卵          | 牛乳                         | にんじん                  | しょうが 玉ねぎ<br>にんにく キャベツ<br>干しいたけ<br>きゅうり なす | コッペパン<br>スパゲッティ<br>でん粉       | ごま油 ごま<br>マヨネーズ |
| 15  | (水) |   | 肉豆腐<br>ナムル                                              | 755<br>30.3                     | 牛肉 豆腐                  | 牛乳                         | にんじん<br>こまつな          | 玉ねぎ<br>干しいたけ<br>もやし<br>にんにく               | 米 砂糖                         | ごま ごま油          |
| 16  | (木) |   | フランクフルト<br>ボイルキャベツ<br>コーンスープ                            | 710<br>26.2                     | フランクフルト<br>ベーコン        | 牛乳                         | にんじん<br>チンゲンサイ        | キャベツ<br>玉ねぎ<br>コーン                        | コッペパン<br>砂糖<br>じゃがいも         |                 |
| 17  | (金) |   | シーフードカレー<br>フルーツ白玉                                      | 805<br>26.7                     | 豚肉 いか<br>えび たこ         | 牛乳                         | にんじん                  | 玉ねぎ<br>にんにく<br>パイン もも<br>みかん りんご          | 米<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>白玉もち    |                 |

\* 今月の栄養価

|            |     |        |         |     |         |         |     |            |      |
|------------|-----|--------|---------|-----|---------|---------|-----|------------|------|
| エネルギー kcal | 732 | マグネシウム | mg      | 101 | レチノール当量 | μg      | 239 | 食塩<br>相当量g |      |
| たんぱく質      | g   | 27.7   | 鉄       | mg  | 2.9     | ビタミン B1 | mg  |            | 0.54 |
| 脂質         | g   | 21.7   | 亜鉛      | mg  | 3.3     | ビタミン B2 | mg  |            | 0.44 |
| カルシウム      | mg  | 353    | 食物繊維 総量 | g   | 5.0     | ビタミン C  | mg  | 16         | 2.5  |