



こんげつのもくひょう  
きれいなきょうしつでたべましょう  
せいけつでたのしいしょくじのかんきょうをつくりましょう!

2023年2月 藤沢市立俣野小学校

☆は6年生のリクエストメニューです

ひ ようび	こんだてめい	さいろの食品		あかの食品		みどりの食品		エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつ やちからになる エネルギーになる	ねつ やちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにくほねになる	からだをつくる ちやにくほねになる	からだのちようしをととのえ びようきをふせぐ	からだのちようしをととのえ びようきをふせぐ	
1 すい	テーブルロール あげじゃがいもとハムのソテー ☆たまごいりやさいスープ ネーブルオレンジ きゅうにゅう	パン あぶら	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん		599		
		じゃがいも		たまねぎ キャベツ		23.2		
		でんぱん		ネーブルオレンジ		22.8		
						2.6		
2 もく	ジャージャーめん ラーパーツアイ いよかん ぎゅうにゅう	めん あぶら	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく		679		
		ごまあぶら	ぶたにく みそ	ながねぎ たまねぎ		28.1		
		さとう でんぱん		にんじん たけのこ		18.8		
			さいいんげん	はくさい いよかん		2.4		
3 きん	☆いわしのかばやきどん ☆とんじる いりだいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん		570		
		でんぱん こむぎこ	いわし ぶたにく	だいこん こんにやく		20.3		
		あぶら さとう	とうふ みそ	ながねぎ		16.1		
		ごま さといも	だいず			1.9		
6 げつ	☆ツアIFアン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ		594		
		あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	こまつな しょうが		26.8		
		さとう でんぱん	かえりじゃこ	ながねぎ はくさい		20		
		アーモンド ごま				2.0		
7 か	☆だいこんカレーライス はなやさいのソテー ぼんかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく しょうが		690		
		あぶら パター	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん		22.7		
		こむぎこ	しろいんげんまめ	だいこん エリンギ		19.8		
			ブロッコリー カリフラワー ぼんかん			2.2		
8 すい	ごはん ゆでやさい ☆さばのヤンニョムカンジャンかけ ☆ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく		641		
		さとう ごま	さば ぶたにく	ながねぎ キャベツ		29.8		
		ごまあぶら	たまご わかめ	にんじん えのきだけ		24.1		
		でんぱん		もやし		1.9		
9 もく	☆ソフトめんきつねうどん ☆まめまめみそまめ しらぬひ ぎゅうにゅう	めん さとう	ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ		722		
		でんぱん あぶら	ぶたにく なた	あおな しらぬひ		33.0		
		ごま	あぶらあげ だいず			22.8		
			こうやどうふ みそ			3.0		
10 きん	ごはん ふりかけ(こまつな) いりどり みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう みそ	こまつな しょうが		588		
		ごまあぶら ごま	ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん		24.9		
		あぶら じゃがいも	かつおぶし とりにく	たけのこ こんにやく		15.5		
			だいず あぶらあげ わかめ	たまねぎ えのきだけ		2.4		
13 げつ	うさぎパン こふきいも ☆メルルーサのマヨネーズやき かぶとベーコンのスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ		639		
		じゃがいも あぶら	メルルーサ	パセリ かぶ		31.3		
			ベーコン ぶたにく			26.4		
						2.7		
14 か	6-2リクエスト ほんとう きょうしよく 本当に給食! わくわくメニュー	スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ		654		
		さとう こむぎこ	ぶたにく きゅうにく	キャベツ トマト		21.3		
		バター なまクリーム	ベーコン たまご	マッシュルーム		27.5		
		アーモンド パンこ		ピーマン レモン		2.1		
15 すい	ジャンバラヤ あさりのチャウダー きよみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんにく セロリ		695		
		あぶら じゃがいも	ベーコン あさり	たまねぎ トマト		26.2		
		バター こむぎこ	しろいんげんまめ	ピーマン にんじん		22.1		
		ウインナー	だっしふんにゅう	パセリ きよみ		2.4		

ひ ようび	こんだてめい	さいろの食品		あかの食品		みどりの食品		エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつ やちからになる エネルギーになる	ねつ やちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにくほねになる	からだをつくる ちやにくほねになる	からだのちようしをととのえ びようきをふせぐ	からだのちようしをととのえ びようきをふせぐ	
16 もく	6-1リクエスト かみ といてあえず神メニュー	めん さとう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ		655		
		でんぱん あぶら	ぶたにく	しめじ あおな		26.1		
		ぎょうざのかわ		ながねぎ キャベツ		15.5		
		ごまあぶら		にら ブルーノ		2.4		
17 きん	ごはん ☆ごましお おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん		580		
		ごま さとう	こんぶ なまあげ	こんにやく あおな		23.3		
		さといも	さつまあげ ちくわ	なばな もやし		16.4		
			うずらたまご ちりめんじゃこ あぶらあげ			2.4		
20 げつ	6-1リクエスト アップ NAC	パン あぶら	ぎゅうにゅう	にんにく セロリ		747		
		じゃがいも さとう	ハンバーグ チーズ	にんじん たまねぎ		35.6		
		マカロニ	ベーコン とりにく	キャベツ トマト		32.5		
				グリーンピース		3.0		
21 か	☆マーボーどん もやしのナムル きよみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく		637		
		あぶら さとう	ぶたにく とうふ	ながねぎ もやし		28.0		
		でんぱん ごま	みそ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん		19.1		
		ごまあぶら		きよみ		2.2		
22 すい	ピピンパ とうふいりかきたまじる はるみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう たまご	にんにく しょうが		649		
		ごまあぶら ごま	ぎゅうにくとりにく	にんじん たけのこ		27.5		
		さとう でんぱん	とうふ わかめ	もやし こまつな		2.2		
		アーモンド ラーゆ	たまねぎ あおな はるみ			2.2		
24 きん	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいずのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ		621		
		あぶら さとう	ししゃも とりにく	ごぼう にんじん		29.0		
		じゃがいも	だいず とうふ	だいこん こんにやく		18.6		
			みそ わかめ			2.2		
27 げつ	ごはん ☆さわらのみそやき ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	キャベツ えのきだけ		599		
		さとう でんぱん	さわら あぶらあげ	にんじん だいこん		29.3		
			ぶたにく みそ	しらたき ごぼう		18.2		
				こねぎ		2.0		
28 か	☆てんどん (いか・しょうなんかきあげ) りきゅうじる しらぬひ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ		746		
		こむぎこ でんぱん	いか たまご みそ	ながねぎ だいこん		26.2		
		あぶら さとう	だいず あぶらあげ	ごぼう しめじ		25.3		
		ごま	しょうなんしらす	しらぬひ		2.4		

## 防ごう! 未来の生活習慣病



欠食や食べ過ぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けたら、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起りやすくなったりします。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

## 脂質・糖分・塩分のとりすぎに気をつけよう!

**脂質** → 揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり! 少しの量で脂質のとりすぎになります。

**糖分** → 菓子や清涼飲料は量を決めて、カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

**塩分** → めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎないようにしましょう。