

骨の成長に必須
カルシウム豊富な
バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんばく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



7	8	9	10	11
△ ぎょうにゅう 610kcal ○ ごはん △ ソーセージステーキ △ ソーセージステーキ 1まい ペンネのポロネーゼ ○ ペンネ 11 △ぶたひきにく 8.8 □ たまねぎ 11 □ にんじん 5.5 □ にんにく 0.06 ○オリーブ油 0.2 トマトピューレ 2.3 ○さとう 0.25 しお くろこしょう ケチャップ コンソメ デミグラスソース やさいスープ △ ぶたにく 10 □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 ○あぶら 0.2 ブイオン しお こしょう	△ ぎょうにゅう 553kcal ○ チキンピラフ ○ こめ 67g ○むぎ 5 ○ あぶら 0.25 △とりももにく 22 □ たまねぎ 30 □ にんじん 8 □ ピーマン 4 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお ウスターソース こしょう コンソメ ミネストローネ △ ベーコン 5 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 30 □ いんげん 6 □ トマト 16 □ にんにく 0.4 ○ オリーブ油 0.3 ○さとう 0.25 みず 110 ブイオン しお こしょう みかんゼリー ○ みかんゼリー 1こ	△ ジョア 566kcal ○ ごはん △ ぶたキムチ △ ぶたにく 40 □ キムチ 25 □ キャベツ 35 □ たまねぎ 35 □ ニラ 10 □しょうが 1 □ にんにく 0.5 ○さとう 1.5 さけ 2 ○ごまあぶら 1 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ コチュジャン あげぎょうザ △ ぎょうざ 2こ ○あげあぶら 1.8 △ ほうれんそう 10 □ もやし 30 □ にんじん 5 ○ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお	△ ぎょうにゅう 620kcal ○ おやこどん ○ こめ 80g △とりももにく 30 △ たまご 40 □ たまねぎ 90 □ にんにく 17 □しいたけ 4 さけ 1.8 みりん 3 ○ さとう 2 みず 45 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 □ とうふ 30 ○ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5 ○さとう 0.66 うすくちしょうゆ みそ	△ ぎょうにゅう 600kcal ○ チャーハン ○ こめ 80g ○あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1 △ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △いりたまご 8 さけ 0.6 ○あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ たんたんスープ △ ぶたひきにく 20 □ キャベツ 20 △ たまねぎ 8 □ にんじん 6.4 □ しめじ 6.4 □ ニラ 4.8 □ ながねぎ 3.2 □ にんにく 0.16 □ しょうが 0.24 ○はるさめ 3 ○ ねりごま 5 ○すりごま 1 さけ 1 みそ ○ごまあぶら 1 みず とりガラスープ ○あぶら 0.3 トウバンジャン こいくちしょうゆ
14	15	16	17	18
△ ぎょうにゅう 582kcal ○ ごはん ○ やきぐりコロケ ○ やきぐりコロケ 1こ ○ あげあぶら 4 なすのちゅうかあえ △ ささみブレイク 8 □ なす 35 □ おろししょうが 0.48 みりん 4.8 さけ 0.55 ○さとう 0.97 ○ ごまあぶら 0.15 ○ おろしにんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン じゃがもちいみそじる ○ じゃがもち 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ こんにやく 10 □ ねぎ 3 みそ だし	△ ぎょうにゅう 553kcal ○ ごはん(げんりょう) ○ やきそば ○ ちゅうかめん 75 △ぶたにく 15 △ イカ 10 □ キャベツ 45 □ もやし 20 □ ピーマン 8 □ にんじん 10 ○あぶら 0.3 △ あおのり 0.05 こしょう ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す	△ ぎょうにゅう 670kcal ○ カレーライス ○ こめ 88g ○むぎ 5 △ ぶたにく 15 □ たまねぎ 80 △ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○あぶら 0.3 みず 115 カレーウ ウスターソース カレーこ フルーツヨーグルト(かき) □ もも 5 □ みかん 18.5 □ バイン 15 □ かき(ひらたね) 20 △ ヨーグルト 20 フルーツ給食	△ ぎょうにゅう 542kcal ○ ごはん △ どりのバーベキューソース △ とりむねにく 60 さけ 1 ○ かたくりこ 2 ○あぶら 0.8 □ りんご 4 □しょうが 0.4 さけ 1 こしょう ○さとう 2.5 あかワイン 0.4 ウスターソース こいくちしょうゆ □ おろしにんにく ケチャップ イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 20 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング ごもくスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ エリンギ 5 □ こまつな 8 □ もやし 10 ○ あぶら 0.15 こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかスープ とりガラスープ	
21	22	23	24	25
△ ぎょうにゅう 586kcal ○ ごはん △ さつまいものシチュー △ とりももにく 20 □ たまねぎ 70 □ しめじ 5 ○さつまいも 30 △ ぎょうにゅう 20 □ パセリ 1 みず 75 ○あぶら 0.3 クリームシチュー ブイオン こしょう にんじんシシリ □ にんじん 31 □ コーン 4.5 △ ツナ 9 ○あぶら 0.9 しお こいくちしょうゆ	△ ギョ(ストロベリー) 599kcal ○ ごはん(げんりょう) ○ ラーメン ○ ちゅうかめん 100 △ぶたにく 20 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 8 □しいたけ 5 □ コーン 5 □しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスープ トウバンジャン きりぼしだいこんのハリハリあえ □ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ごま 0.8 ○ さとう 2.2 しお こいくちしょうゆ す	△ ぎょうにゅう 565kcal ○ わかめごはん ○ にくじゃが △ ぶたにく 25 □いとこんにやく 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50 □ にんじん 10 □いんげん 4 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう	△ ぎょうにゅう 578kcal ○ さつまいもごはん ○ こめ 62g ○さつまいも 20 さけ 0.8 こぶちや 0.3 しお チヂミ ○ チヂミ 1まい ○あげあぶら 5 ○ ごまあぶら 0.08 ○さとう 1.6 みず 0.4 す こいくちしょうゆ もやしのカレードレッシング □ もやし 35 □ にんじん 8 △ ハム 5 ○あぶら 1 ○ さとう 0.2 しお す こしょう パセリ カレーこ すましじる △ わかめ 0.6 □えのきたけ 10 □ ねぎ 5 △ とうふ 30 みりん 0.8 みず 130 うすくちしょうゆ しお だし	△ ぎょうにゅう 580kcal ○ ごはん △ カツオカツ △ カツオカツ 1こ ○あげあぶら 5 □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング てづくりにくだんごのスープ △ とりひきにく 25 □ ねぎ 1.6 □ しょうが 0.25 □ れんこん 8 □ にんじん 7 □ キャベツ 20 □ いいたけ 3 しお こしょう こいくちしょうゆ とりガラスープ うすくちしょうゆ
28	29	30	31	
△ ぎょうにゅう 625kcal ○ ごはん △ さんまのかつおぶしに △ さんま 1きれ さけ 5 ○ さとう 8 みりん 5 □ しょうが 1 △かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ ごまずあえ □ はくさい 32 △わかめ 0.6 □ きゅうり 16 ○ごま 0.8 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ す だいこんのみそじる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし	△ ぎょうにゅう 521kcal ○ ごはん ○ ちくげんに(さといも) △ とりももにく 20 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 □ こんにやく 20 △ やきちくわ 10 □ れんこん 10 □ いんげん 5 □しいたけ 5 ○ さといも 15 ○あぶら 0.3 さけ 1.25 みりん 0.83 ○ さとう 2 みず 36 こいくちしょうゆ だし あじみながごまあえ □ キャベツ 25 □ あじみな 15 □ にんじん 5 ○ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○さとう 0.5 こいくちしょうゆ きのこのつくだに □ えのきたけ 30 みりん 6.9 こいくちしょうゆ す	△ ぎょうにゅう 528kcal ○ たきごみごはん ○ こめ 60g さけ 3.3 △ とりももにく 20 やきちくわ 10 □ いいたけ 5 □ にんじん 6 □ ごぼう 6 □ えだまめ 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○ あぶら 0.2 うすくちしょうゆ しお あけだしどうふ △ あげだしどうふ 1こ ○あげあぶら 4 みりん 2.3 ○さとう 1 さけ 2 みず 21 だし こいくちしょうゆ かきたまじる △ たまご 20 □ ほうれんそう 10 □ えのきたけ 6 みりん 0.8 ○ かたくりこ 1 うすくちしょうゆ しお だし	△ ぎょうにゅう 631kcal ○ ごはん △ ハンバーグ(デミソース) △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 6 □ しめじ 3.5 ○さとう 0.13 みず 12 ○あぶら 0.1 ハヤシルウ ケチャップ かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 4.5 ○ マヨネーズ しお す くろこしょう コンソメスープ △ ぶたにく 8 ○じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ あじみな 5 □ にんじん 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 コンソメ しお こしょう	大切なのは 栄養バランス ①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁物 ⑤牛乳・乳製品 ⑥果物 栄養バランスのよい食事は、1.つかり

<3つの食品グループと多く含まれる栄養素>

たんぱく質 食品 グループ	○おむにエネルギーの もとになる食品	△おむに体をつくる もとになる食品	□おむに体の調子を整える もとになる食品
たんぱく質 食品	たんぱく質 食品	たんぱく質 食品	たんぱく質 食品
たんぱく質 食品	たんぱく質 食品	たんぱく質 食品	たんぱく質 食品

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



大切なのは 栄養バランス



栄養バランスのよい食事はしっかりと
とした体をつくるために必要です。
「これを食べれば強くなる」という食品
はないので、いろいろな食品を組み合
わせましょう。主食、主菜、副菜、汁
物、牛乳・乳製品、果物をそろえると
栄養バランスがとれます。