



健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がけよう!

朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとり



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠を確保しましょう。



4	5	6	7	8
<p>牛乳 ツナサラダ</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>663 kcal 22.1 g 21.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう ツナ</p> <p>き こめ おぎ パター じゃがいも あぶら こむぎ さとう</p> <p>みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり</p>	<p>牛乳 ほうれんそうの磯辺和え</p> <p>豆腐田楽</p> <p>麦ごはん 沢煮椀</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>581 kcal 24.9 g 16.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう どうふ みそ のり ぶたにく</p> <p>き こめ おぎ さとう あぶら こんにやく</p> <p>みどり ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>牛乳 フレンチサラダ</p> <p>鮭のハーブグリル</p> <p>黒糖パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>605 kcal 29.2 g 21.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう さけ とりにく</p> <p>き こくどうパン ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら なのなあぶら さとう じゃがいも</p> <p>みどり キヤベツ にんにく トマトみず</p>	<p>牛乳 白鳳梨</p> <p>フライビーンズ</p> <p>白ごはん チンジャオロース</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>634 kcal 27.3 g 21.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ だいず</p> <p>き こめ あぶら さとう てんぷん ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン たけのこ なし</p>	<p>牛乳 小松菜と白菜の和えもの</p> <p>鱈の照り焼き</p> <p>麦ごはん こんにやくの炒めもの</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>558 kcal 25.8 g 15.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう さけ ぶたにく</p> <p>き こめ おぎ あぶら こんにやく さとう ごま</p> <p>みどり こまつな ほくさい しょうが にんじん たけのこ</p>
<p>牛乳 ゆかり和え</p> <p>しいらのあまみそがらめ</p> <p>麦ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>658 kcal 30.6 g 21.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう しいら みそ ぶたにく あつあげ</p> <p>き こめ おぎ てんぷん あぶら さとう</p> <p>みどり しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん</p>	<p>牛乳 チンゲンサイの中華和え</p> <p>つば漬け ラーメンはおおいわん</p> <p>減量麦ごはん みそラーメン</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>558 kcal 20.8 g 14.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ</p> <p>き こめ おぎ ラード さとう あぶら ごまあぶら ちゅうかめん</p> <p>みどり にんにく しょうが もやし コーン おぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ つばづけ</p>	<p>牛乳 ぶどうゼリー</p> <p>磯ポテト</p> <p>コッペパン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>608 kcal 27.5 g 17.9 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり こなかめん</p> <p>き コッペパン あぶら じゃがいも さとう</p> <p>みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみず ぶどうジュース</p>	<p>牛乳 きゅうり漬け</p> <p>ししやものごま焼き(2本)</p> <p>白ごはん じゃがいものうま煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>566 kcal 22.6 g 14.5 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく ししやもの とりにく</p> <p>き こめ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう</p> <p>みどり きゅうり しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ</p>	<p>牛乳 コールスロー</p> <p>ちくわのお好み焼き(2こ)</p> <p>麦ごはん 秋なすのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>587 kcal 23.5 g 17.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし あぶらあげ どうふ みそ</p> <p>き こめ おぎ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら</p> <p>みどり キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ なす ねぎ</p>
<p>18 敬老の日</p> <p>https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/</p> <p>伊賀市教育ネットワークのホームページにて、献立表を公開しています。「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご利用ください。</p>	<p>牛乳 ほうれんそうのからし和え</p> <p>鱈の南蛮漬け</p> <p>麦ごはん 冬瓜のすまし汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>567 kcal 24.0 g 16.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう あじ どうふ</p> <p>き こめ おぎ てんぷん あぶら さとう ごま</p> <p>みどり ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん どうがん えのきたけ</p>	<p>牛乳 ペンネのミートソース</p> <p>メープルジャム</p> <p>コッペパン コーンサラダ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>555 kcal 22.0 g 14.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>き コッペパン あぶら さとう ペンネ メープルジャム</p> <p>みどり にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キヤベツ きゅうり コーン</p>	<p>牛乳 フライドパンプキン</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>中華飯</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>621 kcal 23.5 g 17.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご</p> <p>き こめ あぶら てんぷん</p> <p>みどり にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ほくさい ねぎ かぼちゃ</p>	<p>牛乳 ごま酢和え</p> <p>麦ごはん おやこ煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>620 kcal 24.5 g 19.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく けいらん</p> <p>き こめ おぎ あぶら こんにやく さとう てんぷん ごま</p> <p>みどり にんにく たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし</p>
<p>25</p> <p>牛乳 キャベツときゅうりの漬漬け</p> <p>メルルーサのフライ ソース</p> <p>麦ごはん こむぎきんぴら</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>631 kcal 25.4 g 18.0 g</p> <p>あか きゅうにゅう メルルーサ ぶたにく</p> <p>き こめ おぎ こむぎ ごま てんぷん あぶら パンこ こまつな さとう ごまあぶら</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しょうが ごぼう にんじん</p>	<p>牛乳 白菜の信田和え</p> <p>鶏ごぼうごはん かきたま汁</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>577 kcal 25.2 g 19.6 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく あぶらあげ どうふ けいらん</p> <p>き こめ おぎ あぶら さとう ごま てんぷん</p> <p>みどり しょうが なしいたけ ごぼう にんじん ほくさい こまつな えのきたけ ねぎ</p>	<p>牛乳 そえ野菜</p> <p>ハンバーグ ケチャップソース</p> <p>ミルクパン ポテトスープ</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>563 kcal 28.6 g 18.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく どうふ とりにく</p> <p>き ミルクパン パンこ あぶら じゃがいも</p> <p>みどり たまねぎ キャベツ にんじん パセリ</p>	<p>牛乳 ほうれんそうのおかか和え</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>白ごはん ひじきの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>612 kcal 27.3 g 21.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう さば かつおぶし とりにく だいず ひじき</p> <p>き こめ あぶら こんにやく さとう</p> <p>みどり ほうれんそう キヤベツ ごぼう にんじん</p>	<p>牛乳 月見みたらし団子</p> <p>麦ごはん 豚肉と里芋の煮物</p> <p>エネルギー たんぱくしつ しつ</p> <p>612 kcal 20.6 g 12.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>き こめ おぎ あぶら さといも さとう こんにやく ごま しらたまご てんぷん</p> <p>みどり しょうが にんじん だいこん もやし</p>

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。