



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるいろいろな食品を食べることができ、自然と栄養バランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返って見ましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食・主菜・副菜・汁物を決めましょう。

- 主食：米、パン、めんなどから選ぶ
主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ
副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ
汁物：みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ

自分で食事を用意する時も、組み合わせを考えよう！

朝からバランスの良い食事をとることは、睡眠にとっても重要です。朝食から不可欠アミノ酸のトリプトファンを摂取することで、脳内で感情を安定させるセロトニンがつけられ、日中を安定して過ごすことができます。日中につくられたセロトニンの量に従って、眠りを促すメラトニンという物質がつけられ、質の良い睡眠につながります。



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性ががあります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早寝早起きで生活リズムを整えて、朝に勉強するのも効果的です。

Table with 5 columns (月, 火, 水, 木, 金) and 6 rows (献立名, 6つの基礎食品群, その他, 栄養価, 献立名, 6つの基礎食品群, その他, 栄養価). Contains detailed menu items and nutritional information.

★赤斜めの本文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

		月	火	水	木	金
献立名	14	スポーツの日  食事をしっかり食べて 体力をつけよう!	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ スープカレー ④ フライドベジ ⑤ ヨーグルト スープカレーは日本生まれのカレー料理で、発祥は札幌市と言われています。スープはさらっとして、揚げ野菜が入るのが特徴です。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 筑前煮 ④ キャベツのごまサラダ 筑前煮は福岡県の郷土料理ですが、全国的に定番メニューとして多くの学校給食でつくられています。古くは、正月料理やおもてなしの料理とされていました。	① 中華麺 ② 牛乳 ③ 豆乳坦々スープ ④ 魚の野菜あんかけ 坦々麺は担ぐという字を二つ書きます。昔、中国でこの料理を担いで道ばたで売っていたことが由来とされています。今日は野菜や豆乳を使用しているので栄養満点です。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ビーフンのキムチ炒め ④ 切り干し大根のみそ汁 人間の体には、外から入ってきたウイルスを攻撃したり、病気を治したりする働きがあります。自己治癒力を高めるためには、栄養・休養・運動が必要なのです。
			③豚肉 ②牛乳 ⑤ヨーグルト	③鶏肉 さつま揚げ 生揚げ ④ツナ(まぐろ) ②牛乳 ③昆布	③豚肉 大豆 豆乳 みそ ④ホキ ②牛乳	③豚肉 生揚げ ④油揚げ みそ ②牛乳
			③人参 パセリ ④かぼちゃ インゲン	③インゲン ③④人参 ④小松菜	③小松菜 ③④人参 ④ピーマン	③ニラ ③④人参 ④小松菜
			③玉葱 キャベツ セロリ 生姜 ③にんにく ④カリフラワー	③大根 ごぼう 竹の子 れんこん ③干し椎茸 こんにやく ④キャベツ コーン	③玉葱 ごぼう もやし 白菜 ③生姜 にんにく ④玉葱	③玉葱 白菜キムチ キャベツ ③もやし 深ねぎ 生姜 にんにく ④切り干し大根
			①米 麦 ③砂糖 ④じゃが芋 ③④油	①米 麦 ③じゃが芋 ③④砂糖 ③④油 ④ごま	①中華麺 ③④砂糖 でん粉 ④小麦粉 パン粉 ③ごま ③④油	①米 麦 ③ビーフン 砂糖 ④じゃが芋 ③油
			③カレー粉 ルウ 鶏がら さば節 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 858/30.0/23.2/1.7	③さば節 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 867/31.4/27.2/2.1	③鶏がら 甜麺醬 白湯 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 820/37.3/32.0/4.0	③鶏がら オイスター ④煮干し エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 892/34.8/24.3/2.4
			栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
6つの基礎食品群	21	① トマトライス ② 牛乳 ③ チキンクリーム ④ きびなごスパイシー 今日は味付きご飯に、具をかけて食べる料理です。この様な料理が出てきても、しっかりと噛んで食べていますか？ 飲み物のように食べずに、意識して噛みましょう。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚のみみじ焼き ④ 高野豆腐の卵とし ⑤ かぼちゃのみそ汁 もみじ焼きは、すりおろした人参と調味料を混ぜたものを魚に塗って焼いた料理で、色づく紅葉をイメージしています。和食は、季節の移り変わりを表現できる素晴らしい食文化です。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 肉野菜炒め ④ じゃが芋みそ汁 ⑤ 青のり大豆 青のり大豆は、カリッと焼いた大豆と煮干しに、青のりと甘めのタレをまとわせた料理です。豆は苦手、煮干しが嫌いと言わずに、カリカリの食感を楽しんでください。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 南瓜のそぼろ煮 ④ カリカリじゃこサラダ じゃことは、いろいろな種類の小さい魚、小魚のことを意味する「雑魚」がなまった言葉です。イワシ類の子どもは白く透明なので「しらす」と呼び、ちりめんじゃこに加工されます。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ルーローファン ④ ルオポータン ⑤ パイナップルケーキ 今日はチャイニーズデイにちなんで、台湾料理の献立です。ルオポータンとは、大根や生姜などが入った優しい味のスープで、屋台などでよく売られているようです。
			③鶏肉 ベーコン ひよこ豆 ②③牛乳 ③スキムミルク ③チーズ ④きびなご	③あじ ④豚肉 高野豆腐 卵 ⑤生揚げ みそ ②牛乳	③豚肉 ④油揚げ みそ ⑤大豆 ②牛乳 ⑤煮干し 青のり粉	③鶏肉 大豆 竹輪 生揚げ ④卵 ②⑤牛乳 ⑤ヨーグルト
			①トマト ③人参 ブロッコリー	③④人参 ④インゲン ⑤かぼちゃ 小松菜	③ピーマン ③④人参 ④葉ねぎ	③かぼちゃ インゲン ④人参
			③玉葱 マッシュルーム しめじ ③カリフラワー コーン ④枝豆 にんにく	④竹の子 もやし キャベツ 生姜 ⑤玉葱	③玉葱 キャベツ もやし 生姜 ③にんにく ④えのき	③玉葱 干し椎茸 竹の子 ④大根 生姜 ⑤パイン缶
			①米 麦 ③小麦粉 ④じゃが芋 でん粉 ③マーガリン ③④油	①米 麦 ③マヨネーズ ④油	①米 麦 ③でん粉 ④じゃが芋 ③⑤砂糖 ③油	①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 ③④砂糖 ③④油
			③チキンピヨ ④カレー粉 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 932/37.5/32.1/2.5	⑤煮干し エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 898/43.6/30.1/3.1	③オイスターソース 一味唐辛子 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 873/39.4/24.7/2.7	③さば節 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 914/35.2/26.6/3.3
			栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
献立名	28	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 親子丼の具 ④ もやしの甘酢和え ⑤ キャベツのみそ汁 一般的な親子丼は、卵が半熟でふわふわのものが多いと思います。しかし、給食では完全に火を通した卵でないと提供ができません。自分で作る時はふわとろに挑戦してみてください。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚肉と根菜のみそ煮 ④ 魚そめ汁 ⑤ 黒糖ピーズ 黒砂糖はサトウキビの絞り汁を煮詰めたもので、上白糖などの栄養素は100%炭水化物＝糖ですが、黒砂糖はカルシウム、カリウムなどのミネラルを含みます。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ポークステーキ ④ 切り干し大根煮浸し ⑤ 白菜のみそ汁 給食のみそ汁は、季節や使用する食材によって、出し汁の取り方を変えています。煮干し、さば節、かつお節、だし昆布など、今日は何の出し汁か味わってみましょう。	① パエリア ② 牛乳 ③ ABCスープ ④ 大学かぼちゃ ハロウィンといえば、南瓜でつくったランタンが定番です。南瓜にはβ-カロテンという栄養素が豊富に含まれ、免疫力向上や肌の老化防止に役立ちます。	10月27日から11月9日は 読書週間  読書の秋！ 食欲の秋！ この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか？
			③鶏肉 刻み揚げ かまぼこ 卵 ⑤高野豆腐 ②牛乳 ④わかめ	③鶏肉 生揚げ さつま揚げ みそ ④かまぼこ 油揚げ ⑤大豆 ②牛乳	③豚肉 ④油揚げ ⑤豆腐 みそ ②牛乳	①えび いか あさり ウインナー ③豚肉 ひよこ豆 ②牛乳
			③三つ葉 ③④人参 ④小松菜	③インゲン ③④人参 ④小松菜	④小松菜 ④⑤人参	①パセリ ①③人参 ④かぼちゃ
			③玉葱 ごぼう 干し椎茸 ④もやし ⑤キャベツ 深ねぎ	③大根 ごぼう こんにやく 生姜 ④玉葱	③玉葱 大根 にんにく ④切り干し大根 ⑤白菜 深ねぎ	①玉葱 にんにく ③大根 セロリ キャベツ 枝豆
			①米 麦 ③でん粉 ③④砂糖 ⑤里芋 ③油	①米 麦 ③じゃが芋 ③⑤砂糖 ③油	①米 麦 ③はちみつ	①米 麦 ④砂糖 ①④油
			③さば節 ⑤煮干し エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 854/39.2/21.8/3.8	③さば節 だし昆布 エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 914/37.6/28.1/3.3	③ガラスープ ⑥出し汁(?) エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 944/39.0/36.2/2.6	①サフラン ワイン ③鶏がらスープ エネルギーKcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 836/33.9/23.4/3.5
			栄養価	栄養価	栄養価	栄養価

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。