



2024年4月号

食育ひろば



ご入園・ご進級おめでとうございます。毎月、こどもたちの食とそれにつながる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けします。年度初めのテーマは給食の献立表にも使われている栄養三色についてです。

～三色食品群～

食品は栄養素の働きから、3つのグループに分けることができます。

体をつくるもとになる 赤



肉・魚・豆類・
乳製品・卵など

たんぱく質やカルシウムを多く含む食品。血液や筋肉、骨などを作り、体の成長にかかせない。

エネルギーのもとになる 黄



ごはん・パン・芋類・
砂糖・油脂など

体の調子を整えるもとになる 緑



野菜・果物・きのこなど

ビタミンやミネラルを多く含む食品。「黄」の食品がエネルギーになるのを助け、風邪予防や便秘予防にも役立つ。

炭水化物や脂質を多く含む食品。走ったり力を出したりするのに必要で、脳のエネルギー源にもなる。

朝ごはんは「緑」の食品群がぬけがち！？

時間をかけずに簡単に作れる野菜スープや、ゆでブロッコリー、トマトをプラスしてみましょ！

野菜のおかずを作り置きしておくのもおすすめです。

？ 食べ物クイズ

「とうもろこし」と「コーンフレーク」

それぞれ何色の食品群に分類されるでしょう？

【答え】 とうもろこし:緑 コーンフレーク:黄

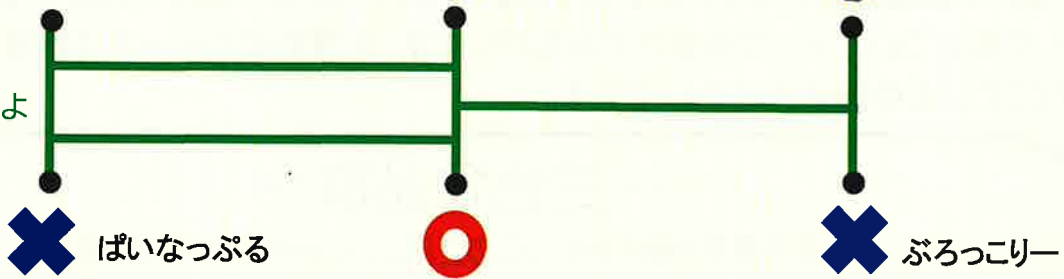
とうもろこし(未熟種子)は一般的には野菜類に分類され、とうもろこし(完熟種子)の胚乳部分の粗びき粉を原料とするコーンフレークは穀類に分類されます。

食品に含まれる栄養素や成分にはそれぞれの役割があり、相互に作用して効果を発揮します。多種類を組み合わせることでバランスよく食べて食品の栄養素を活かし、体によい食べ方をしましょう。

きせつのやさい **なのはな** はどれかな？

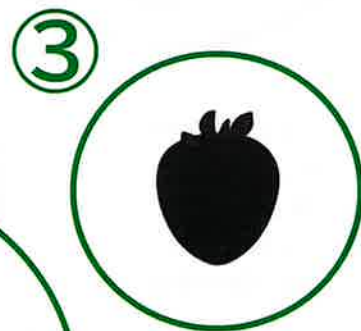
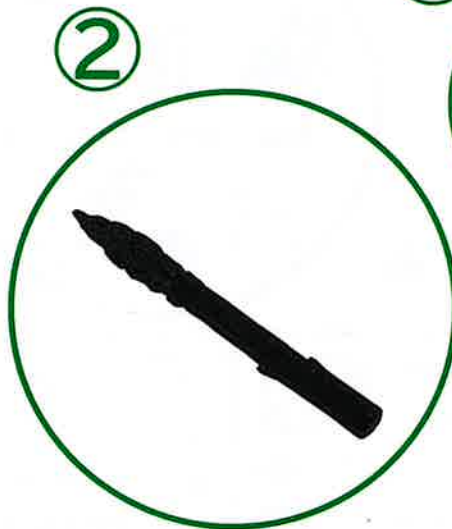
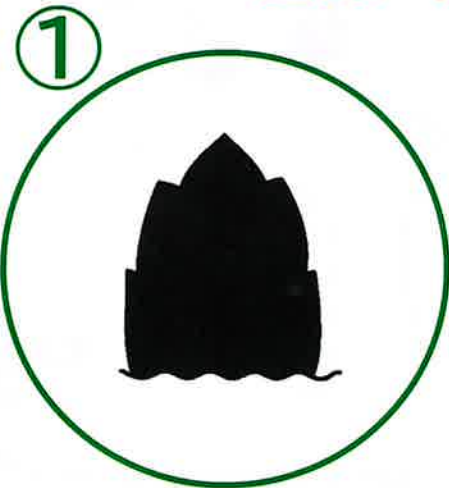


あみだくじ だよ

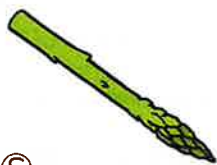


たべもの しるえっと くいず

「この たべもの なあに？」



③いちご



②あすばらがす



①たけのこ

<こたえ>



期日	献立	献立				おやつ(午後)	
		食卓 (はくぼく組)	給食 (かみかみ組)	中給 (もくもく組)	和給 (ごっこん組)	献立	完了時・後期おやつ
1月	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーのさっぱりサラダ オレンジ みそ汁	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーのさっぱりサラダ オレンジ みそ汁	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 じゃが芋と人参の煮物 玉葱の煮物 オレンジ果汁 野菜スープ	ココアケーキ	フルーツ
2火	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の中華和え パイン缶 すまし汁	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の中華和え パイン缶 すまし汁	お粥 豆腐と白菜の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と白菜の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と白菜の煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	袋のシウガスナック	マカロニきなこ
3水	野菜たっぷりうどん ササミとオクラのおかか和え バナナ	野菜たっぷりうどん ササミとオクラのおかか和え バナナ	野菜たっぷりうどん ササミとオクラの煮物 バナナ	野菜たっぷりうどん ササミとオクラの煮物 バナナ	お粥 玉葱の煮物 ほうれん草と人参の煮物 バナナ 野菜スープ	袋のしおにぎり	人参お粥
4木	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ちくわの天ぷら 白桃缶 すまし汁	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め 蒸し手 白桃缶 すまし汁	お粥 野菜のそぼろ煮 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 野菜のそぼろ煮 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 玉葱と人参の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	スイートハンバーグ	蒸し魚卵
5金	ごはん 魚の唐揚げ ブロッコリーの酢の物 オレンジ みそ汁	ごはん 白身魚の煮物 ブロッコリーの酢の物 フルーツ みかん缶 みそ汁	お粥 魚と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と白菜の煮物 人参の煮物 フルーツ 野菜スープ	ハインゼリー	フルーツコンポート
6土	ねぎ塩豚耳 ツツと大根のサラダ フルーツ すまし汁	ねぎ塩豚耳 ツツと大根のサラダ フルーツ すまし汁	お粥 豆腐とキャバツの煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とキャバツの煮物 大根の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とキャバツの煮物 人参の煮物 フルーツ 野菜スープ	ソフトサラダ	離乳食用おやつ
8月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャバツのごま和え 黄桃缶 みそ汁	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャバツのごま和え 黄桃缶 みそ汁	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 キャバツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 キャバツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 じゃが芋の煮物 キャバツと人参の煮物 フルーツ 野菜スープ	スコーン	桜吹雪
9火	ごはん 魚の塩焼 ピーマンと人参のしりしり みかん缶 すまし汁	ごはん 白身魚の塩焼 ピーマンと人参のしりしり みかん缶 みそ汁	お粥 魚とほうれん草の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とほうれん草の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とほうれん草の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	きなこトースト	蒸しパン
10水	【お弁当日】					ごまらんすこう	蒸し手
11木	沖縄野菜そば ササミとオクラの和え物 オレンジ	煮込みうどん ササミとオクラの和え物 オレンジ	煮込みうどん ササミとオクラの煮物 オレンジ	煮込みうどん ササミとオクラの煮物 オレンジ	お粥 玉ねぎと人参の煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ果汁 野菜スープ	ゲチャップライスおこし	ほうれん草お粥
12金	ごはん 魚の焼南蛮 クープイリチー バナナ みそ汁	ごはん 魚の焼南蛮 クープイリチー バナナ すまし汁	お粥 魚と野菜の煮物 大根の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 魚と野菜の煮物 大根の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 魚と人参の煮物 大根の煮物 バナナ 野菜スープ	揚げじゃがのり塩	桜吹雪
15月	ハヤシライス オレンジ 野菜たっぷりスープ	ごはん ササミとじゃが芋の煮物 オレンジ 野菜たっぷりスープ	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ササミとじゃが芋の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 じゃが芋の煮物 玉ねぎと人参の煮物 オレンジ果汁 野菜スープ	バナナマフィン	バナナ
16火	ごはん 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーの中華和え パイン缶 みそ汁	ごはん 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーの中華和え パイン缶 みそ汁	お粥 魚とほうれん草の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とほうれん草の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とほうれん草の煮物 ブロッコリーの煮物 フルーツ 野菜スープ	ソーダアンダー	蒸し手
17水	ごはん 鶏肉の唐揚げ トマトと胡瓜のマリネ バナナ みそ汁	ごはん 鶏肉の焼き物 トマトと胡瓜のマリネ バナナ みそ汁	お粥 ササミと野菜の煮物 蒸し手 バナナ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 蒸し手 バナナ 野菜スープ	お粥 玉葱と人参の煮物 蒸し手 バナナ 野菜スープ	かりフルーツポンチ	フルーツ
18木	じゃーじゃー 豚肉と豆腐のチャンプルー 白桃缶 もずくスープ	じゃーじゃー 豚肉と豆腐のチャンプルー 白桃缶 もずくスープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐と人参の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	シュークリーム	マカロニきなこ
19金	【お楽しみメニュー】 わかめごはん チキンチャップ カラフルサラダ オレンジ パンキンクリームスープ	【お楽しみメニュー】 わかめごはん チキンチャップ カラフルサラダ オレンジ 野菜スープ	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 玉ねぎと人参の煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ果汁 野菜スープ	ミルクおこしポテト	蒸し手
20土	豚肉の日辛耳 オクラの和え物 フルーツ みそ汁	豚肉の日辛耳 オクラの和え物 フルーツ みそ汁	お粥 ササミとオクラの煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミとオクラの煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 玉ねぎと人参の煮物 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	袋の塩焼	離乳食用おやつ
22月	ごはん 魚のごまサクサク焼き 野菜の納豆和え 黄桃缶 みそ汁	ごはん 魚のごまサクサク焼き 野菜の納豆和え 黄桃缶 みそ汁	お粥 魚とオクラの煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚とオクラの煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 魚と人参の煮物 白菜の煮物 フルーツ 野菜スープ	もずくのひちやーちー	桜吹雪
23火	ナポリタンスパゲティ みかん缶 野菜たっぷりスープ	ナポリタンスパゲティ みかん缶 野菜たっぷりスープ	味噌煮込みうどん 豆腐とキャバツの煮物 フルーツ	味噌煮込みうどん 豆腐とキャバツの煮物 フルーツ	お粥 豆腐とキャバツの煮物 人参の煮物 フルーツ 野菜スープ	ソフトおこし	人参お粥
24水	ごはん ローストチキン マセドアンサラダ バナナ すまし汁	ごはん ローストチキン マセドアンサラダ バナナ すまし汁	お粥 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 バナナ 野菜スープ	お粥 玉ねぎと人参の煮物 じゃが芋の煮物 バナナ 野菜スープ	いちごりんどう	蒸し手
25木	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め 切干大根の煮物 オレンジ みそ汁	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め 切干大根の煮物 オレンジ みそ汁	お粥 ササミと野菜の煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 ササミと野菜の煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ 野菜スープ	お粥 玉ねぎと人参の煮物 ほうれん草の煮物 オレンジ果汁 野菜スープ	ダマコランド	マカロニきなこ
26金	【お誕生会】 キーマカレー キャバツサラダ お楽しみケーキ コンクリュームスープ	ごはん 豆腐とじゃが芋の煮物 キャバツサラダ お楽しみケーキ 野菜スープ	お粥 豆腐とじゃが芋の煮物 キャバツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とじゃが芋の煮物 キャバツの煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 豆腐とじゃが芋の煮物 キャバツの煮物 フルーツ 野菜スープ	マスカットゼリー	フルーツ
27土	炒飯 ササミとキャバツのおかか和え フルーツ 中華スープ	炒飯 ササミとキャバツのおかか和え フルーツ 中華スープ	お粥 ササミとキャバツの煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 ササミとキャバツの煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	お粥 キャバツと人参の煮物 蒸し手 フルーツ 野菜スープ	おこしデザート	離乳食用おやつ
30火	ごはん 鶏肉の黒味噌焼 ブロッコリーのごま和え パイン缶 すまし汁	ごはん 鶏肉の黒味噌焼 ブロッコリーのごま和え パイン缶 すまし汁	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の煮物 フルーツ 野菜スープ	お粥 ほうれん草の煮物 玉ねぎと人参の煮物 フルーツ 野菜スープ	フライドポテト	桜吹雪

*献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午膳)	
		主にかからどをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1月	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーのさっぱりサラダ オレンジ みそ汁	豚肉 油揚げ・あみそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン オレンジ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・砂糖 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)	ココアケーキ	ホットケーキミックス・ココアパウダー・バター 加工乳・砂糖・卵
2火	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の中華和え パイン缶 すまし汁	鶏肉 ちくわ 豆腐	しょうが 大根・人参 パイン(缶詰) 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 揚げごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料	麺のシュウガースナック	おつゆ粒・油 砂糖
3水	野菜たっぷりうどん ササミとオクラのおかか和え バナナ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草・豆腐・わかめ・干しいたけ・万能ねぎ オクラ・人参 バナナ	うどん	白だし 醤油・みりん風調味料	菜めしおにぎり	米(国産) 揚げしの素
4木	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ちくわの天ぷら 白桃缶 すまし汁	豚肉・赤みそ ちくわ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・黄パプリカ・しょうが 白桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 天ぷら粉・油 そうめん	醤油・みりん風調味料	スイートパンブキン	かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・卵・黒ごま
5金	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの群の物 オレンジ みそ汁	さば さつま揚げ 豆腐・あみそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参・コーン・きゅうり オレンジ 白菜・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・でん粉・油 砂糖	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	パインゼリー	パインゼリーの素 パイン(缶詰)
6土	ねぎ塩豚丼 ツナと大根のサラダ フルーツ すまし汁	豚肉 ツナフレーク	万能ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・レモン果汁 大根・人参 オレンジ 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・揚げごま油・白ごま 玉ねぎドレッシング おつゆ粒	塩・料理酒 だし・醤油・塩	ソフトサラダ	ソフトサラダせんべい
8月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツのごま和え 黄桃缶 みそ汁	鶏肉 ちくわ	キャベツ・人参 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・でん粉 白ごま	塩・料理酒 醤油・みりん風調味料	スコーン	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・牛乳・いちごジャム
9火	ごはん 魚の塩焼 ピーマンと人参のしりしり みかん缶 すまし汁	さば 卵	人参・ピーマン みかん(缶詰) 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 塩	塩 塩 だし・醤油・塩	きなこトースト	黄パイン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩
10水	(お弁当当り)					こまちんずごう	白ごま・小麦粉・砂糖 塩・塩
11木	沖縄野菜そば ササミとオクラの和え物 オレンジ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・コーン オレンジ	沖縄そば	だし・沖縄そばだし 醤油・みりん風調味料・だし	グチャップライスおにぎり	米(国産)・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース 卵・トマトグチャップ・コンソメ・醤油・バター
12金	ごはん 魚の焼南蛮 クレープイリチー バナナ みそ汁	メルルーサ 豚肉・かまぼこ バナナ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 焼肉切替・人参 バナナ かぼちゃ・白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・揚げごま油 つきこんにゃく・油・砂糖	酢・醤油 醤油・みりん風調味料・だし	揚げじゃがのり風味	じゃが芋・あおさのり 塩・油
15月	ハヤシライス オレンジ 野菜たっぷりスープ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース オレンジ キャベツ・大根・わかめ	米(国産)・油 じゃが芋	醤油・料理酒 コンソメ	バナナマフィン	ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・バナナ・レモン果汁
16火	ごはん 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーの中華和え パイン缶 みそ汁	メルルーサ	ブロッコリー・コーン・人参 パイン(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・マヨネーズ 揚げごま油	塩 醤油・みりん風調味料・中華だし	ウォーターアングキー	ウォーターアングキーミックス・砂糖・卵 牛乳・塩
17水	ごはん 鶏肉の唐揚げ トマトと胡瓜のマリネ バナナ みそ汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく トマト・きゅうり・人参 バナナ 白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 砂糖	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	彩りフルーツポンチ	杏仁飴デザート・パイン(缶詰) 白桃(缶詰)・みかん(缶詰)
18木	じゃーしー 豚肉と豆腐のチャンプル 白桃缶 もずくスープ	豚肉 生揚げ・豚肉・かつお節	人参・ひじき・干しいたけ・万能ねぎ キャベツ・人参・ピーマン・万能ねぎ 白桃(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・揚げごま油・黒ごまにゃく 油・揚げごま油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・塩	シュガー揚げパン	コッペパン・油 グラニュー糖・塩
19金	【お楽しみメニュー】 わかめごはん チキンチャップ カラフルサラダ オレンジ パンブキンクリームスープ	鶏肉 ツナフレーク 加工乳	わかめご飯の素 ブロッコリー・黄パプリカ・人参 オレンジ ドライパセリ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ	塩・トマトグチャップ・ワスターソース・コンソメ	ミルクーおさつポテト	さつまいも・バター 牛乳・砂糖
20土	豚肉の甘辛丼 オクラの和え物 フルーツ みそ汁	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンピース オクラ・コーン・人参 オレンジ 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・つきこんにゃく・油・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし	ほたて焼	ほたて焼の素
22月	ごはん 魚のごまサクサク焼き 野菜の納豆和え 黄桃缶 みそ汁	メルルーサ 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	オクラ・人参 黄桃(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) マヨネーズ・パン粉・白ごま・油	塩・ワスターソース 醤油	もずくのひらやちー	もずく・人参・ツナフレーク・玉ねぎ・和風だし 小麦粉・卵・牛乳・塩・油
23火	ブポリタンスパゲティ みかん缶 野菜たっぷりスープ	ワインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・ドライパセリ みかん(缶詰) キャベツ・もやし	スパゲティ・卵・小麦粉・砂糖 じゃが芋	料理酒・トマトグチャップ・ワスターソース・醤油・塩	ツナ味噌おにぎり	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖
24水	ごはん ローストチキン マセドアンサラダ バナナ すまし汁	鶏肉	にんにく きゅうり・人参・コーン バナナ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 じゃが芋・マヨネーズ	味塩こしょう・醤油・料理酒 塩	いもかりんどう	さつまいも・油 砂糖・黒ごま
25木	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め 切干大根の煮物 オレンジ みそ汁	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	白菜・人参・小松菜・干しいたけ 切干大根・人参・さやいんげん オレンジ かぼちゃ・白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし	タマゴサンド	コッペパン たまごサラダ
26金	【お誕生日会】 キーマカレー キャベツサラダ お楽しみケーキ コーンクリームスープ	牛豚ひき肉 ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 白桃(缶詰) ドライパセリ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトグチャップ・醤油 青じそドレッシング(ノンオイル) ミルクココア粉 コーンクリームスープの素	マスカットゼリー	マスカットゼリーの素・パイン(缶詰) 黄桃(缶詰)
27土	炒飯 ササミとキャベツのおかか和え フルーツ 中華スープ	鶏ひき肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・人参 バナナ 大根・わかめ	米(国産)・油	中塩だし・カレーパウダー 醤油・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	五穀ビスケット	五穀ビスケット
30火	ごはん 鶏肉の黒糖味噌焼き ブロッコリーのこま和え パイン缶 すまし汁	鶏肉・赤みそ・白みそ 豆腐	ブロッコリー・コーン パイン(缶詰) わかめ	米(国産) 砂糖・油 白ごま	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料 だし・醤油・塩	フライドポテト	ポテトフライ・油 塩

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。