

服部幸應の食育インストラクター認定資格保持栄養士による食育メニュー

食育インストラクターとは NPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

日付	主 食	献 立	主に体の組織 を作る	主に体の調子 を整える	主にエネルギー になる	調味料 ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (火)	ごはん	ちゅうかどんぶうあんかけ ひじきとほうれんそうのサラダ ショウマイ みかん	豚肉 イカ ひじき	玉ねぎ 筍・椎茸 人参・いんげん ほうれん草・コーン みかん	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ	しょうゆ 砂糖 中華だし 塩	491 14.4 15.6 1.3
2 (水)	クロワッサン たわらおにぎり (おからからしお)	デミグラスハンバーグ スパゲティソテー キャベツのようふう ミニゼリー	豚肉 鶏肉	マッシュルーム キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	クロワッサン 米・サラダ油 デミグラスソース スパゲティ	おかふりかけ 鳥がらだし 塩・こしょう	434 15.3 16.5 1.5
3 (木)	ごはん	チキンステーキ スズキーニのトマトに ブロッコリーソテー パイ	鶏肉 豚肉 ウィンナー	玉ねぎ スズキーニ トマト ブロッコリー・人参 パイ	米・サラダ油	しょうゆ 鳥がらだし 塩・こしょう	409 16.7 15.4 0.7
4 (金)	ごはん	ポークチャップ こまつなのあえもの さつまいものあまに りんご	豚肉	玉ねぎ 小松菜 えのき りんご	米・サラダ油	しょうゆ 塩・こしょう 砂糖 ケチャップ ウスターソース	376 15.4 6.8 1.3
7 (月)	そばろごはん	ほしがたコロッケ ビーフン オクラのおひだし ほしがたしんじょう おぼしきあまにんどうふ	鶏肉 豚肉 タラ 牛乳	玉ねぎ・オクラ 人参 きくらげ ビーフン 枝豆	米・サラダ油 じゃがいも 小麦粉・パン粉 ビーフン 片栗粉	砂糖 しょうゆ 和風だし 塩・中華ソース 中華だし	453 14.2 12.0 1.4
8 (火)	ごはん	しゃけのしおやき きのこスパゲティ ひじきのサラダ タコさんウィンナー もも	鮭 ひじき ウィンナー	しめじ えのき 枝豆 もも	米・サラダ油 スパゲティ	塩 鳥がらだし しょうゆ 砂糖	470 19 16.6 1.9
9 (水)	ごはん	チンジャオロース にんじんとえのきのサラダ かぼちゃのもの みかん	豚肉	ビーマン 筍・人参 えのき・いんげん きゅうり・水菜 かぼちゃ・みかん	米・サラダ油 片栗粉	しょうゆ・中華ソース 砂糖・みりん 中華だし・和風だし 鳥がらだし 塩・こしょう	393 15 9.9 0.9
10 (木)	ソフトカンパニニュー たわらおにぎり (しお)	とりにくのみりんやき わふうスパゲティ ブロッコリーのおかかあえ ミニゼリー	鶏肉 かつお節	しめじ 玉ねぎ ブロッコリー 人参	胚芽パン 米・サラダ油 スパゲティ	塩・こしょう みりん しょうゆ 和風だし 砂糖	361 16.3 9.7 1.5
11 (金)	ごはん	なつやさいカレー みずなとツナのサラダ チキンナゲット パイ	鶏肉 ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ・なす 人参・コーン トマト・水菜	米・サラダ油 カレールウ 小麦粉	和風ドレッシング	406 15.6 10.9 1.6
14 (月)	ごはん	まーぼーどうふ こまつなのサラダ のりしおあじのコーンはるまき りんご	鶏肉 豆腐 青のり	玉ねぎ キャベツ・グリーンピース 小松菜 人参・コーン りんご	米・サラダ油 小麦粉	味噌・甜面醬 砂糖・和風だし 中華だし 鳥がらだし しょうゆ	426 14.2 15.0 0.7
15 (火)	ごはん	アジのなんばんづけ まめサラダ さつまいものあまに チーズ	アジ 大豆 ハム チーズ	玉ねぎ ビーマン 枝豆・人参 きゅうり さつまいも	米・サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	酢・かつおだし しょうゆ みりん 塩・こしょう 砂糖	479 19.3 16.4 1.2

日付	主 食	献 立	主に体の組織 を作る	主に体の調子 を整える	主にエネルギー になる	調味料 ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
16 (水)	ロールパン たわらおにぎり (たまごからしお)	クリームコロッケ バジルスパゲティ ほうれんそうとウィンナーソテーのいためもの みかん	ウィンナー 牛乳	ほうれん草 みかん	ロールパン 米・サラダ油 スパゲティ 小麦粉・パン粉	卵ふりかけ 鳥がらだし 塩・こしょう バジル しょうゆ	402 11.2 15.6 1.6
17 (木)	ごはん	ホイコーロー いんげんのごまあえ ほうれんそうしゅうまい だいがくいも	豚肉	キャベツ ピーマン ねぎ・玉ねぎ いんげん・ほうれん草 さつまいも	米・サラダ油 片栗粉 小麦粉 ごま	しょうゆ 砂糖 甜面醬	420 15.5 9.7 1.1
18 (金)	しょくいくごはん	とりのしょうがやき ゴーヤチャンプルー トマトさつまちゃん ミニゼリー	鶏肉 卵 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ ゴーヤ 人参・もやし	米・サラダ油	しょうゆ みりん 砂糖 塩 めんつゆ	414 17.8 12.5 1.2
21 (月)		うみのひ					
22 (火)	ごはん	ハヤシルウ とりささみサラダ にんじんさつまちゃん チーズ	豚肉 鶏肉 さつま揚げ チーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり グリーンピース	米・サラダ油 ハヤシルウ	和風ドレッシング	414 19.8 14.4 1.6
23 (水)	ごはん	チーズつくね やきうどん ブロッコリーソテー あげたこやき もも	鶏肉 チーズ タコ 青のり・卵 かつお節	キャベツ 玉ねぎ 人参・コーン ブロッコリー 赤ピーマン	米・サラダ油 片栗粉 うどん	しょうゆ みりん・和風だし 味噌・中華ソース 鳥がらだし 塩・こしょう	415 14 11.4 1.6
24 (木)	クロワッサン たわらおにぎり (わかめ)	メンチカツ ナポリタン ベジタブルソテー パイ	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース パイ	米・サラダ油 小麦粉 スパゲティ	クロワッサン 米・サラダ油 スパゲティ	472 12.3 15.4 1.6
25 (金)	コーンごはん	サバのしおやき きりぼしだいごんのにも スマイルポテト ヨーグルトかぜゼリー	サバ 油揚げ 牛乳	切干大根 人参 椎茸 じゃがいも コーン	米・サラダ油 小麦粉	塩 和風だし しょうゆ みりん 砂糖	425 15.8 15.7 1.1
28 (月)	ごはん	からあげ あつやきたまご コールスローサラダ みかん	鶏肉 卵	キャベツ きゅうり 人参 コーン みかん	米・サラダ油 小麦粉	塩・こしょう フレンチドレッシング	490 21.1 18.7 1.9
29 (火)	ごはん	ふたにくのスタミナいため マカロニサラダ きゅうりのあさづけ だいがくいも	豚肉	玉ねぎ もやし ニラ・人参 きゅうり さつまいも	米・サラダ油 マカロニ マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩・こしょう しいたけだし	483 15 15.1 1.3
30 (水)	ごはん	ハンバーグたまねぎソース わふうスパゲティ ほうれんそうソテー ミニゼリー	鶏肉 豚肉	玉ねぎ しめじ ほうれん草	米・サラダ油 スパゲティ	砂糖 しょうゆ 鳥がらだし 塩・こしょう 和風だし	427 14.4 8.5 0.8
31 (木)	ごはん	チキンカレー コーンサラダ イカフライ パイ	鶏肉 イカ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり・コーン パイ	米・サラダ油 カレールウ じゃがいも 小麦粉・パン粉	塩・こしょう フレンチドレッシング	470 14.6 15.9 1.6

☆仕入れ材料の都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。
☆スプーン等に氏名・園名の記入をお願いします。
☆弊社の給食には、「ビーナッツ」と「そば」を原料にしているものは使用しておりません。

