

Main table containing 16 columns of menu items (1日献立 to 16日献立) and their corresponding ingredients and quantities. Includes a '材料名及び使用量' column on the left and a '実量(日・食)' column at the bottom.

2・3年のみ

間食といすぎっていませんか？

間食は朝・昼・夕の3食の食事で不足しがちな栄養素を補う役割があります。しかし、皆さんが普段食べている市販の菓子の中には、エネルギー量の多いものがたくさんあります。自分の適量を知り、食べすぎないようにしましょう。

Infographic titled '間食' (Snack) with three points: 1. 不足しがちな栄養素を含む果物や乳製品を食べよう (Eat fruits and dairy products containing nutrients you lack); 2. 少量にとりわけよう (Eat in small portions); 3. 時間を決めて食べよう (Eat at set times). Includes illustrations of a child eating and a clock.

Continuation of the menu table from the top section, showing days 17 through 30 of the month.



日・曜日	献立名	牛乳	ごはん	野菜類	大豆類	海藻類	魚介類	肉類	卵類	小麦類	油脂類	その他
1日(水)	牛乳 ごはん あじのハーブフリッター 鶏ごぼうごはん チンゲン菜と卵の炒め物 アーモンド		●					●	●			
2日(木)	牛乳 ごはん 豚肉のねぎ塩丼 高野豆腐の煮物 スパゲッティサラダ ひじきの炒め煮		●					●				
6日(月)	牛乳 ごはん クリームシチュー 野菜ソテー たらふらい・ゆでキャベツ ふりかけ		●	●				●	●			
7日(火)	牛乳 ごはん さわらの竜田揚げ・いんげんの炒め物 焼き厚揚げのねぎ塩だれ ちやしのナムル さつまいもとりんごの甘露		●					●	●			
8日(水)	牛乳 ごはん 八宝菜 揚げぎょうざ 中華あえ ゆずゼリー		●	●				●	●			
9日(木)	牛乳 ごはん さばのごまだれかけ・こんにゃく パイドポテト 煮浸し・がんもどきの煮物 アロエ缶・みかん缶		●					●				
10日(金)	牛乳 ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶおろし醤油がけ 小松菜の煮浸し かぼちゃサラダ つぼ揚げ		●					●	●			
13日(月)	牛乳 ごはん ボークビーンズ ペペロンチーノ ホキのマリネ ふりかけ		●					●	●			
14日(火)	牛乳 ごはん 白菜の煮物 さばのみそ煮 大根とチンゲン菜のサラダ しば漬け		●					●	●			
15日(水)	牛乳 ごはん 油淋鶏・ゆでキャベツ にんじんしりしり 小松菜と卵の炒め物・粉ふきいも フルーツカクテル		●	●				●	●			
16日(木)	牛乳 ごはん カレーライス さのこのソテー 茶わかめのサラダ 福神漬け		●					●	●			

日・曜日	献立名	牛乳	ごはん	野菜類	大豆類	海藻類	魚介類	肉類	卵類	小麦類	油脂類	その他
17日(金)	牛乳 ごはん さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 チキンウィンナー・ごまあえ 和なし缶		●					●	●			
20日(月)	牛乳 ごはん 親子丼 きんぴら ちくわの磯辺揚げ・チンゲン菜のあえ物 煮豆		●					●	●			
21日(火)	牛乳 ごはん さつまいもの煮物 ちやしの炒め物 あじの南蛮漬け 昆布の佃煮		●					●	●			
22日(水)	牛乳 ごはん 豆腐の野菜あんかけ 鮭とほうれん草のトマト炒め チキンカツ・ゆでキャベツ 金時豆の甘露		●					●	●			
24日(金)	牛乳 ごはん セルフチキンライス コーンといんげんのソテー マカロニサラダ パピーチーズ		●					●	●			
27日(月)	牛乳 ごはん 豚キムチ ごぼう天の煮物 コロック・ゆでキャベツ ごぼうもち		●					●	●			
28日(火)	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ 豆のトマト煮 揚げ春巻・ふかしいも 小魚缶		●					●	●			
29日(水)	牛乳 ごはん ホキのさのこあんかけ 大根とペーコンの煮物 海藻サラダ しば漬け		●					●	●			
30日(木)	牛乳 ごはん 肉じゃが さんまの煮魚 大根サラダ・ゆでブロッコリ ゆずゼリー		●					●	●			

生活習慣病って何だろう？

運動不足や夜型の生活、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となつて、高血圧・糖尿病・心臓病などの病気を引き起こすことがあります。
このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するために、規則正しい生活を心がけましょう。

