



## 「ランチョンマット」で 栄養バランス をチェック!

ランチョンマットに合わせて、料理を並べてみましょう。全部そろえると、バランスのよい献立になります。

**副菜** (ふくさい) 主に 体の調子をととのえる もと  
野菜・きのこ・海藻・いも など

**主菜** (しゅさい) 主に 体を作る もと  
肉・魚・大豆製品・卵 など

**主食** (しゅしょく) 主に はたらく力(エネルギー)のもと  
ごはん・パン・めん類 など

**汁物** (じゅうぶつ) みそ汁・スープ など

全部そろえば、栄養バランスばっちり

山江村役場 健康福祉課



## 日本型食生活 を見直そう!

日本型食生活とは、ご飯を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。

ひょう	しゅしょく	ぎょうにゆう	おかず	おもなざりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	
23	げつ	麦ごはん	豚キムチ炒め かき玉汁 オレンジ	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく とりくに たまご わかめ みそ	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ はくさい キャベツ にら オレンジ	567	22.8	16.1	2学期の始まりは、キムチの辛さで食欲アップをねらいました。野菜もしっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。
24	か	丸パン	チキンの梨ソース焼き ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	パン はちみつ あぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゆう ベーコン とりくに あさり えび ツナ	なし にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん しめじ たまねぎ いんげん	620	31.5	23.0	ワケガク-には、鉄分の多いあさりを使用しました。激しいスポーツをしている人に貧血が多いので、気をつけましょう。
25	すい	麦ごはん	あじのごまじょうゆかけ きゅうりの酢の物 夏野菜のみそ汁	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゆう あじ ちりめん あつあげ わかめ みそ	きゅうり しそ にんじん たまねぎ えのき かぼちゃ なす ねぎ	604	25.0	18.1	和食の基本「一汁二(三)菜」の献立です。ご飯を中心に、魚や野菜や海藻を使った汁物やおかずを組み合わせています。
26	もく	ドライカレー	フィッシュサラダ 野菜スープ	こめ むぎ バター あぶら でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく だいや さけ ベーコン	にんじん ビーマン たまねぎ にんにく しょうが レタス トマト きゅうり かぼちゃ いんげん	655	23.7	22.7	ひき肉やみじん切りにした野菜のカレーをご飯にまぜ込んだドライカレーです。暑さに負けないようにしっかりと食べましょう。
27	きん	麦ごはん	さんま甘露煮 梅ドレッシングサラダ じゃが芋のそぼろ煮	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゆう さんま とりくに あつあげ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん いんげん うめぼし ほししいたけ	645	24.3	20.1	梅ドレッシングは、梅干しを刻んで調味料とまぜてあります。梅には、殺菌効果や疲労回復効果があります。
30	げつ	雑穀ごはん	魚のゆず胡椒マヨネーズ焼き オクラのおかかあえ なめこ汁	こめ むぎ きび あかまい くらまい マヨネーズ あぶら こめこ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう ホキ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ オクラ ねぎ キャベツ にんじん えのき なめこ	570	24.2	17.8	「ゆず胡椒マヨネーズ焼き」は、山江村の手作りゆず胡椒をマヨネーズのたれにまぜ込んで、魚に塗って焼いています。
31	か	ミルクパン(小)	なすのポロネーズスパゲッティ ゴーヤーサラダ やまへのぶどう	パン オリーブオイル スパゲッティ マヨネーズ あぶら こめこ ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく ぎゅうにゆう チーズ だいや ツナ	にんにく なす たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ にがり レモン きゅうり にんじん キャベツ ぶどう	646	25.8	23.4	ぶどうは、山江村の磯野さん家の「シャドウト」というぶどうです。今の時期にしか食べられない秋の果物を味わいましょう。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。