

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。
★3歳以上児は、給食と3時のおやつを提供です。
★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつを提供です。



2月のこんだて



★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ の提供です。				栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
				3歳以上児の摂取基準		585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満		
				3歳未満児の摂取基準		475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満		
曜日		献立				黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価			
									3歳以上	3歳未満		
		午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質		
		主食	おかず					たんぱく質	たんぱく質			
								炭水化物	炭水化物			
								食塩相当量	食塩相当量			
2	16	一	月	麦茶 せんべい	ごはん	炒り豆腐 厚焼き卵 なめこ汁（なめこ、豆腐、葱） デコボン	牛乳 ミニドーナツ	油 砂糖 精白米	豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 厚焼き卵 煮干し 牛乳	人参 玉葱 椎茸 グリーンピース なめこ 葱 デコボン	609 kcal 25.6 g 23.4 g 72.4 g 2.1 g	490 kcal 20.6 g 18.7 g 58.6 g 1.8 g
3	—	—	火	麦茶 ウエハース	ひじき と大豆 の彩り ごはん	鶏肉の五目炒め いわしの生姜焼き みそ汁（大根、白菜、人参、椎茸、葱） はるか	牛乳 ゼリー	こんにゃく 油 砂糖 片栗粉 精白米	鶏肉 だし（かつお） いわし生姜煮 ひじき 大豆水煮 煮干し 牛乳	人参 大根 白菜 椎茸 葱 はるか	556 kcal 16.1 g 24.9 g 73.9 g 2.3 g	454 kcal 13.0 g 20.9 g 59.2 g 1.9 g
4	18	一	水	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー わかめとコーンのサラダ 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 ふかしいも	じゃがいも バター 油 さつまいも 精白米	豚肉 わかめ 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ コーン グレープフルーツ	533 kcal 17.5 g 14.8 g 81.5 g 2.2 g	440 kcal 14.0 g 14.0 g 64.3 g 1.8 g
5	19	一	木	麦茶 せんべい	ごはん	まぐろのごまがらめ ひじきの炒め煮 みそ汁（にら、大根） キウイフルーツ	牛乳 じゃこトースト	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも こんにゃく 食パン マヨネーズ 精白米	まぐろ ひじき 豚肉 油揚げ 煮干し 牛乳 しらす干し あおのり	生姜 しめじ 人参 にら 大根 キウイフルーツ	603 kcal 23.9 g 18.5 g 83.2 g 2.4 g	432 kcal 16.6 g 11.8 g 63.7 g 2.0 g
6	—	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁（にら、もやし、豆腐） はるか	牛乳 黒糖蒸しパン	油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス 黒砂糖 精白米	鶏肉 ハム 豆腐 煮干し 牛乳	人参 きゅうり にら もやし はるか	563 kcal 19.4 g 20.5 g 72.4 g 1.8 g	459 kcal 15.6 g 17.4 g 58.0 g 1.6 g
—	20	一	金	麦茶 ウエハース	ごはん	さばの味噌煮 切干大根の煮物 みそ汁（キャベツ、じゃがいも） キウイフルーツ	牛乳 さつまいも蒸しパン	砂糖 油 じゃがいも ホットケーキミックス さつまいも 精白米	さば 鶏肉 油揚げ だし（かつお） 煮干し 牛乳 スキムミルク	生姜 切干大根 椎茸 人参 キャベツ キウイフルーツ	598 kcal 25.4 g 14.5 g 89.5 g 2.2 g	487 kcal 20.4 g 12.6 g 71.7 g 1.8 g
7	21	一	土	オレンジ ジュース	中華蒸しめん	味噌ラーメン（もやし、キャベツ、豚ひき肉、葱、人参、にら、にんにく、生姜） さつまいもの甘煮 バナナ	牛乳 せんべい	ごま油 さつまいも 砂糖 中華蒸しめん	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 葱 人参 にら にんにく 生姜 さつまいも レモン バナナ	517 kcal 17.7 g 13.6 g 81.7 g 2.4 g	431 kcal 14.3 g 10.8 g 70.8 g 1.9 g
9	—	—	月	麦茶 せんべい	ごはん	豚肉の味噌炒め ほうれん草のごま和え みそ汁（大根、水菜） いちご	牛乳 肉まん	油 砂糖 精白米	豚肉 煮干し 牛乳	人参 にら もやし ほうれん草 大根 水菜 いちご	598 kcal 22.6 g 21.9 g 76.3 g 2.2 g	480 kcal 18.2 g 17.5 g 61.7 g 1.9 g
10	24	一	火	麦茶 ウエハース	ごはん	八宝菜 春巻き 中華スープ（チンゲン菜、コーン、人参、葱） グレープフルーツ	牛乳 クッキー	油 砂糖 片栗粉 ごま油 精白米	豚肉 鶏がらだし 春巻き 中華だし 牛乳	白菜 玉葱 人参 椎茸 小松菜 生姜 にんにく チンゲン菜 コーン 葱 グレープフルーツ	597 kcal 16.4 g 23.6 g 78.4 g 1.5 g	515 kcal 13.7 g 20.0 g 68.9 g 1.3 g
—	25	一	水	麦茶 ビスケット	ごはん	洋風肉じゃが 春雨スープ（とり肉だんご、春雨、白菜、人参、きくらげ） オムレツ ボンカン	牛乳 ロールケーキ	じゃがいも 砂糖 油 春雨 精白米	ツナ ベーコン とり肉団子 中華だし オムレツ 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 白菜 きくらげ ボンカン	585 kcal 21.7 g 14.7 g 89.8 g 1.8 g	482 kcal 17.4 g 13.9 g 70.9 g 1.5 g

12	26	—	木	麦茶 せんべい	食パン	鶏ささみのレモン煮 マカロニサラダ 野菜スープ（キャベツ、コーン、ニョッキ）	牛乳 わかめおにぎり	片栗粉 油 砂糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ ニョッキ 精白米 食パン	鶏肉 わかめ 牛乳	レモン きゅうり 玉葱 人参 キャベツ コーン	579 kcal 23.7 g 19.6 g 74.4 g 2.6 g	473 kcal 18.9 g 15.4 g 62.7 g 2.1 g
13	27	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	豆腐入りハンバーグ ブロッコリーのツナ和え みそ汁（大根、人参、油揚げ） みかん	牛乳 ビスケット	パン粉 油 砂糖 精白米	鶏肉 鶏卵 豆腐 ツナ 牛乳 油揚げ スキムミルク 煮干し 牛乳	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 みかん	589 kcal 24.0 g 24.7 g 16.8 g 77.3 g 2.1 g	480 kcal 19.3 g 16.9 g 61.9 g 1.7 g
14	28	—	土	ぶどうジュース	うどん	焼きうどん みそ汁（わかめ、豆腐、葱） 里芋のそぼろあん バナナ	牛乳 せんべい	油 里芋 砂糖 片栗粉 うどん	豚肉 かつお節 わかめ 豆腐 煮干し 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 えのきたけ 葱 玉葱 バナナ	562 kcal 24.7 g 15.3 g 81.8 g 2.4 g	479 kcal 19.8 g 12.4 g 73.4 g 1.9 g
17	—	—	火	麦茶 ウエハース	ごはん	豆腐ナゲット のりและ みそ汁（玉葱、じゃがいも） バナナ	牛乳 チンピン	薄力粉 油 じゃがいも 黒砂糖 油 精白米	豆腐 鶏肉 かつお節 のり 煮干し 牛乳 鶏卵	小松菜 人参 コーン 玉葱 バナナ	608 kcal 20.2 g 15.4 g 95.7 g 2.3 g	495 kcal 16.3 g 13.3 g 76.6 g 1.9 g
お別れ会				りんごジュース	スパゲティ	スパゲティナポリタン から揚げ 茹でブロッコリー 野菜スープ（キャベツ、コーン、ベーコン） いちご	牛乳 ケーキ	油 片栗粉 スパゲティ	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ コーン いちご	589 kcal 24.4 g 26.2 g 61.4 g 1.9 g	507 kcal 19.7 g 21.0 g 58.5 g 1.5 g

給食だより



厚生労働省より「令和6年国民健康・栄養調査結果の概要が公表されましたので、〈栄養・食生活に関する状況〉」を抜粋してご紹介いたします。国民健康・栄養調査は、健康増進法に基づき、国民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を把握し、国民の健康増進を図るための基礎資料となります。

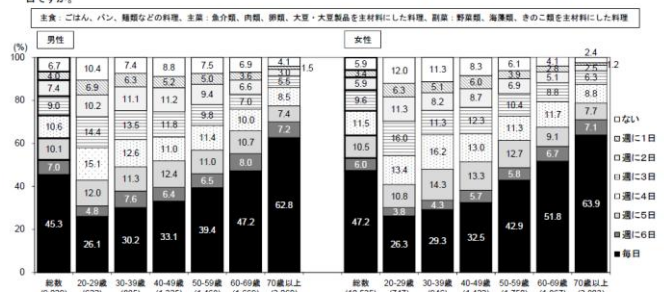
その他、身体活動・運動、睡眠、飲酒・禁煙、歯・口腔の健康に関する状況等もありますので、興味のある方はご覧ください。

栄養バランスのとれた食事に関する

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上
（ほぼ毎日の者の割合⇒52.8%
男性⇒52.3%、女性⇒53.2%



図7 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）
問：ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。

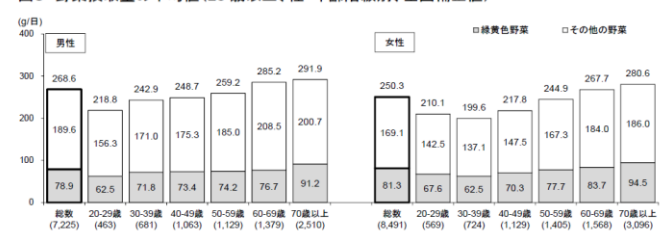


野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値⇒258.7g
男性⇒268.6g 女性⇒250.3g
年齢階級別にみると、年齢階級が高い層で摂取量が多い。



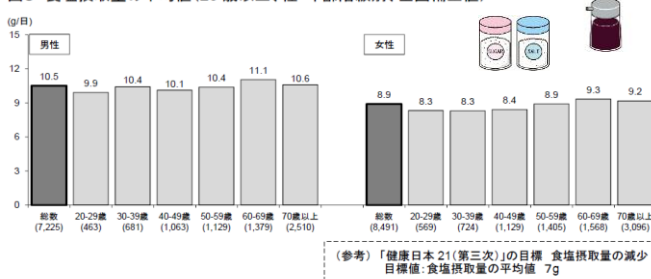
図9 野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）



食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値⇒9.6g
男性⇒10.5g 女性8.9g

図8 食塩摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）



果物摂取量の状況

果物摂取量の平均値⇒78.1g
男性⇒70.4g 女性⇒84.7g
年齢階級別にみると、男女ともに70歳以上の摂取量が最も多い。



図10 果物摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值）

