

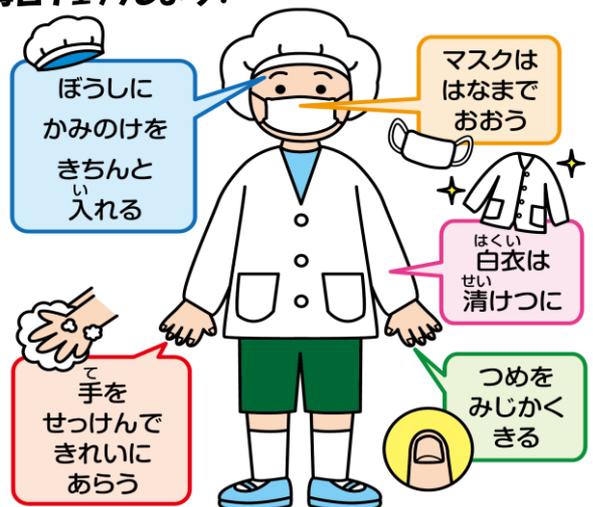


日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
(曜日)			1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分 (g)		
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種類			
9 (水)	パン りんごジャム	はるやさいのスープに ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン ジャム マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	536 20.7 2.3		はし
10 (木)	ごはん	マーボー豆腐 ショウロンボウ もやしのおいいため	ぶたにく とうふ みそ ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ にんにく しいたけ しょうが もやし	こめ さとう てんぷん	ごまあぶら	617 26.1 1.9		はし かいそう
11 (金)	パン いちごジャム	ごもくスープ とりのからあげ ミニトマト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ きくらげ	パン ジャム はるさめ てんぷん	あぶら ごま	595 25.3 2.1		はし ござかな
14 (月)	ごはん	さわにわん とりにくの ごまみそいため	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	534 20.8 1.6		はし いも
15 (火)	ごはん	みそしる ぶたにくとやさいの しょうがやき	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	539 21.3 2.4		はし しゅじつ
16 (水)	パン くろまめきなこクリーム	はるキャベツのスパゲティ れんこんとちくわの マヨいため	ベーコン ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん スナップエンドウ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく れんこん	パン スパゲティ あぶらくろまめきなこクリーム	オリーブオイル マヨネーズ	658 22.7 2.5		はし にゅうせいひん
17 (木)	ごはん	ポークカレー コーンキャベツ おいわいゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら カレールー	641 20.1 2.0		はし たまご スプーン
18 (金)	パン マーシャルビーンズ	コーンスープ てりやきチキン エリンギのソテー	ウインナー とうにゅう てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし エリンギ	パン マーシャル ビーンズ	あぶら	601 25.5 2.9		はし くだもの
21 (月)	パン ブルーベリージャム	ABCスープ とりにくのケチャップに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン ジャム てんぷん マカロニ	あぶら	556 23.7 2.4		はし にゅうせいひん
22 (火)	ごはん	みそしる ぶたキムチ	みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ じゃがいも	あぶら	547 21.7 2.2		はし しゅじつ
23 (水)	とりごもくごはん	わかたけじる コロック	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ しめじ えのきたけ えだまめ	こめ コロック	あぶら	554 21.0 2.3		はし くだもの
24 (木)	ごはん	ワンタンスープ ホイコーロー	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく	こめ ワンタン さとう	ごまあぶら	563 23.3 1.7		はし きのこ
25 (金)	パン レーズンクリーム	きつねうどん ぎゅうにくごまれんこん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	えのきたけ たまねぎ れんこん	パン さとう うどん こんにやく	レーズン クリーム あぶら ごま	704 26.6 2.4		はし くだもの
28 (月)	ごはん	ぶたにくとあつあげのもの にんじんとツナの カレーソテー	ぶたにく なまあげ まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	549 21.7 1.3		はし しゅじつ
30 (水)	パン チョコレートクリーム	コンソメスープ しろみぎかなの オーロラソース	ウインナー しろみぎかな とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ	パン さとう てんぷん あぶら	チョコレート クリーム マヨネーズ	577 23.8 2.3		はし かいそう

*牛乳は毎日つきます。
*生産の都合により、食材が入らないことがあります。



給食当番のときの服装がきちんとできているか
毎日チェックしよう!



新しい一年が始まりました。今年度も引き続き、
安心・安全に留意し、子供たちが楽しみにしてくれる
ような給食を、心を込めて作りたくと思います。
一年間、よろしく願いいたします。

お知らせ

予定献立表について

毎日の給食で使われている食品を栄養面からグループ分
けをしています。
また、一人分の栄養価や家庭で補ってほしい食品、は
し・スプーンなどの持ち物、献立についてのひとことメ
モなども示しています。お子様が毎日どんな給食を食
べているのかご確認ください。

