



日にち (曜日)	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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群				たんぱく質 (g)	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 種実類						
9 (木)	ごはん	マーボー豆腐 ショウロンボウ もやしのおしいたげ	ぶたにく 豆腐 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 でんぶん	ごまあぶら	617 26.1 1.9		はし スプーン			
10 (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 でんぶん	あぶら ごま	595 25.3 2.1		はし			
13 (月)	ごはん	ざわにわん 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			
14 (火)	ごはん	豆腐のみそしる ぶたにくとやさいの しょうがいため	豆腐 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			
15 (水)	しょうパン くら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 くらまめきなこクリーム	オリーブオイル マヨネーズ	602 20.9 2.3		はし さかな			
16 (木)	ごはん	ポークカレー コーンキャベツ おいおいゼリー	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 ゼリー	あぶら カレールー	641 20.1 2.0		はし スプーン			
17 (金)	パン マーシャルピーンズ	コーンスープ てりやきチキン やさしいソテー	ウイナー 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	パン マーシャル ピーンズ あぶら	601 25.5 2.9		はし				
20 (月)	パン りんごジャム	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 でんぶん マカロニ	あぶら	570 23.6 2.4		はし			
21 (火)	ごはん	じゃがいものみそしる 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			
22 (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 豆腐 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			
23 (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 こざかな			
24 (金)	しょうパン 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 レーズン クリーム こんにやく あぶら ごま	648 24.8 2.2		はし くだもの				
27 (月)	ごはん	ぶたにくとあつあけのもの 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			
28 (火)	ごはん	とりにくともやしのスープ しろみざかなの オーロラソース	とりにく しろみざかな とうにゅう 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ もやし きくらげ	こめさとう でんぶん	あぶら マヨネーズ	586 23.9 1.4		はし かいそう			
30 (木)	ごはん	ビーフンスープ チンジャオロース	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし しょうが	こめさとう あぶら	545 21.3 1.3		はし				

\*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。



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  
心を込めて作りたと思います。  
一年間、よろしくお願いいたします。



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。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出て  
いませんか？
- マスクから鼻と口が  
出ていませんか？
- 給食着は  
清潔ですか？
- 爪は短く切って  
いますか？
- 手をきれいに  
洗いましたか？
- 体調は悪くない  
ですか？

当番以外の人は、机の上を片  
付け、室内の換気をするなど、  
食事にふさわしい環境を整え  
ましょう。

