



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 無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)				
9 (火)	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 しょうが にんにく	こめ 小麦類 いも類	ごまあぶら ワンタン さとう	563 23.3		はし
10 (水)	パン りんごジャム	はるやさいのポトフ ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	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 オリーブオイル マカロニ じゃがいも	ごまあぶら さとう	536 20.7		はし
11 (木)	ごはん	マーボー豆腐 シューマイ もやしのしおいため	ぶたにく とうふ みそ シューマイ	ぎゅうにゅう わかめ	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 小麦類 さとう でんぷん	ごまあぶら さとう	584 25.6		はし スプーン
12 (金)	しょうごはん	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 わかめ	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	こめ さとう あぶら うどん ごま こんにゃく	あぶら ごま	629 24.0		はし
15 (月)	ごはん	ざわにわん しろみざかなフライ きりぼしだいこんの ごまいため	ぶたにく しろみざかな フライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ きりぼしだいこん	こめ あぶら ごま	あぶら ごま	631 25.4		はし
16 (火)	ごはん	みそしる ぶたにくとやさいの しょうがいため	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		はし
17 (水)	しょう こくとうパン	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	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん スパゲティ こまつな	たまねぎ キャベツ れんこん	こくとうパン オリーブオイル スパゲティ マヨネーズ あぶら	あぶら	568 20.5		はし
18 (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 わかめ	にんじん ねぎ にんにく	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら ゼリー	あぶら カレー	641 20.1		はし スプーン
19 (金)	ごはん	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 わかめ	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ きくらげ	こめ はるさめ でんぷん	あぶら ごま	592 22.8		はし
22 (月)	ごはん	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 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	こめ でんぷん マカロニ	あぶら	565 21.2		はし
23 (火)	ごはん	みそしる ぶたキムチ	とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ じゃがいも	あぶら	554 22.6		はし
24 (水)	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	ベーコン とうにゅう てりやきチキン	ぎゅうにゅう わかめ	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	607 25.6		はし
25 (木)	ごはん	みそけんちんじる そぼろごはんのぐ オレンジ	とうふ みそ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たいこん えだまめ しいたけ オレンジ たけのこ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	567 24.1		はし
26 (金)	とりごもくごはん	とうふじる コロッケ	あぶらあげ とりにく わかめ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ えのきたけ えだまめ	こめ コロッケ	あぶら	560 21.2		はし
30 (火)	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 まぐるみず	ぎゅうにゅう わかめ	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 こんにゃく	あぶら	549 21.7		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。



給食のお知らせとお願い

◎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。

◎エプロンについて

学校のエプロンを貸出しますので、大切に使用してください。修繕は、各ご家庭でお願いします。修繕に必要なゴムや紐などは学校に在庫がありますので、担任を通してご連絡ください。

◎給食の停止について

病気等で5日以上連続して給食を食べないことがあらかじめわかっている場合、給食を停止することができます。ご相談ください。



新しい一年が始まりました。今年度も引き続き、安心・安全を第一に、子ども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、よろしくお願いいたします。

