



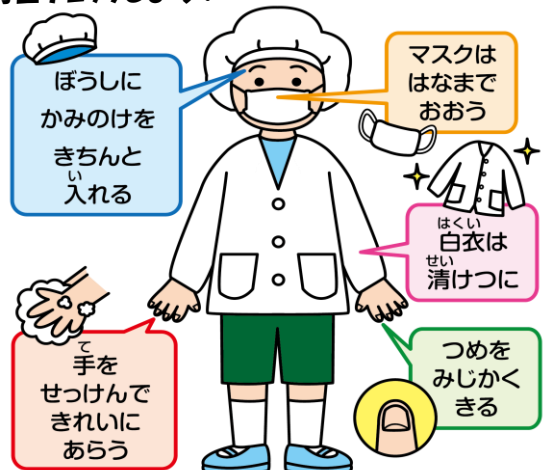
日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
(曜日)			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 (g)		
9 (水)	パン りんごジャム	はるやさいのスープに ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン ジャム マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	536		はし
10 (木)	ごはん	マーボー豆腐 ショウロンボウ もやしのしおいため	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 でんぶん	ごまあぶら	617		はし スプーン
11 (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	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 でんぶん	あぶら ごま	592		はし
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		はし
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		はし
16 (水)	パン くらめきなこクリーム	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 くらめきなこクリーム	オリーブオイル マヨネーズ	658		はし
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 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 ゼリー	あぶら カレールウ	641		はし スプーン
18 (金)	ごはん	チンゲンサイのスープ てりやきチキン エリンギのソテー	ぶたにく 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 しいたけ エリンギ	こめ	ごまあぶら あぶら	547		はし
21 (月)	わかめごはん	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 でんぶん マカロニ	あぶら	568		はし
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		はし
23 (水)	とりごもくごはん	わかだけじる コロッケ	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ しめじ えのきだけ えだまめ	こめ コロッケ	あぶら	554		はし
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		はし
25 (金)	しょうごはん	きつねうどん ぎゅうにくこまれんこん	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	えのきだけ たまねぎ れんこん	こめさとう うどん こんにやく	あぶら ごま	624		はし
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 まぐろみずに	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		はし
30 (水)	パン チョコレートクリーム	コンソメスープ しろみずかなの オーロラソース	ウインナー しろみずかな 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 えのきだけ	パンさとう でんぶん あぶら マヨネーズ	チョコレート クリーム	577		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。



給食はじまりまーす!

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、心を込めて作りたいと思います。
一年間、よろしくお願いいたします。

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。