



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 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			
(曜日)			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	たんぱく質 (g)		
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 しょうろんボウ	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	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	617		はし
10 (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 でんぷん	あぶら ごま	592		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		はし
14 (火)	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		はし
15 (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 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	こくとうパン スパゲティ	オリーブオイル マヨネーズ あぶら	567		はし
16 (木)	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	ぎゅうにゅう	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
17 (金)	ごはん	チンゲンサイのスープ てりやきチキン やさしいソテー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	こめ	あぶら ごまあぶら	547		はし
20 (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	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	568		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		はし
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	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ わかめ かまぼこ	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		はし
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	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
24 (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	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 うどん ごま こんにやく	あぶら ごま	624		はし
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 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
28 (火)	ごはん	とりにくともやしのスープ しろみぎかなの オーロラソース	とりにく しろみぎかな 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 でんぷん	あぶら マヨネーズ	586		はし
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 でんぷん	あぶら	545		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。

