



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 (g)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	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	塩分 (g)		
11 (月)	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	562 21.6 1.5	 にゅうせいひん	はし
12 (火)	ごはん	みそけんちんじる そぼろごはんのぐ パリッシュ	とうふ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ごさかな だいず	にんじん ねぎ	だいこん えだまめ しいたけ たけのこ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	613 27.4 2.1	 くだもの	はし
13 (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	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	626 23.5 2.8	 かいそう	はし
14 (木)	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 こんにゃく	あぶら	577 22.6 1.5	 しゅじつ	はし
15 (金)	しょうごはん	さんさいうどん 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 さんさい れんこん	こめ さとう うどん こんにゃく	あぶら ごま	569 22.4 1.6	 いも	はし
18 (月)	ごはん	ごもくスープ とりにくのケチャップに	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ グリーンピース	こめ でんぶん	あぶら	596 24.5 1.4	 くだもの	はし
19 (火)	ごはん	チキンカレー やさいソテー おいわいゼリー	とりにく	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 カレールー	671 19.4 2.1	 たまご スプーン	はし
20 (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	639 21.9 2.5	 きのこ	はし
21 (木)	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	572 23.4 2.5	 しゅじつ	はし
22 (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 とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	こぼう 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	579 21.5 2.3	 にゅうせいひん	はし
25 (月)	ごはん	さわにわん しろみざかなフライ きりぼしだいこんの ごますいため	ぶたにく しろみざかな フライ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ こぼう しいたけ きりぼしだいこん	こめ	あぶら ごま	640 25.6 1.6	 いも	はし
26 (火)	ごはん	マーボーどうふ 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	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	613 25.1 1.8	 やさい	はし
27 (水)	パン ブルーベリージャム	コーンスープ タンドリーチキン エリンギのソテー	ベーコン とうにゅう タンドリーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	パン ジャム	あぶら	680 31.6 3.0	 くだもの	はし
28 (木)	ごはん	タイピーエン はるまき オレンジ	ぶたにく うすらたまご はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ オレンジ たけのこ きくらげ	こめ はるさめ	ごまあぶら あぶら	666 19.9 2.0	 かいそう	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。

ご入学・ご進級おめでとうございます



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様な給食を
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
をして示しています。
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。

学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材

地域でとれる旬の食
材を中心とし、なるべく
国産のものを使用し
ています。



献立

行事食や郷土料理、
世界の料理など、バラ
エティーに富んだ献立
作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める
「学校給食摂取基準」に
基づき、1日に必要な栄
養の3分の1程度がと
れるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上
洗い、生で食べる果物やミニ
マトなどを除き、すべて加熱調理
しています。また、食材を汚染し
ないよう、エプロンを使い分ける
など、衛生管理
には細心の注意
を払っています。



給食当番の衛生チェック

ぼうしを かぶる

マスクを
きちんと
つける

つめを みじかく

手をきれいに
あらう

はくい 白衣を きちんと きる

せい
清けつな
ハンカチを
つか
使う

