

| 日にち | 主食          | おかず           | 使われている食品    |                 |             |                |                |           | エネルギー     | 家庭で<br>とりたい<br>食品                                                                     | 持って<br>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 |           | (kcal)    |                                                                                       |             |
|     |             |               | たんぱく質       | 無機質             | ビタミン        |                | 炭水化物           | 脂質        | たんぱく質     |                                                                                       |             |
|     |             |               | 1群          | 2群              | 3群          | 4群             | 5群             | 6群        | (g)       |                                                                                       |             |
| 曜日  |             |               | 卵、大豆<br>肉、魚 | 牛乳、乳製品<br>小魚、海藻 | 緑黄色野菜       | その他の野菜<br>果物   | 穀類、砂糖<br>いも類   | 油脂<br>種実類 | 塩分<br>(g) |                                                                                       |             |
| 11  | パン          | マカロニスープ       | ベーコン        | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たまねぎ           | パン マカロニ        |           | 568       |    | はし          |
| 火   | いちごジャム      | ミートボールのケチャップに | ミートボール      |                 | こまつな        | しめじ            | いちごジャム         |           | 22.2      |                                                                                       |             |
|     |             |               |             |                 | ピーマン        | マッシュルーム        | でんぶん さとう       |           | 2.7       |                                                                                       |             |
| 12  |             | チキンカレー        | とりにく        | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たまねぎ えだまめ      | こめ むぎ          | カレールウ     | 611       |    | スプーン        |
| 水   | むぎごはん       | フルーツミックス      |             |                 |             | にんにく しょうが      | じゃがいも          | あぶら       | 19.0      |                                                                                       |             |
|     |             |               |             |                 |             | もも みかん パイン     | ゼリー            |           | 1.3       |                                                                                       |             |
| 13  |             | はるさめスープ       | ぶたにく        | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たまねぎ しいたけ      | こめ             | ごま        | 548       |    | はし          |
|     | ごはん         | ビビンバのぐ        | ぎゅうにく       | こざかな            | チンゲンサイ      | さんさい もやし       | はるさめ           | ごまあぶら     | 24.0      |                                                                                       |             |
| 木   |             | こざかな          | みそ          |                 | ほうれんそう      | とうもろこし         | さとう            |           | 1.7       |                                                                                       |             |
| 14  |             | マーボー豆腐        | ぶたにく みそ     | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たまねぎ しいたけ      | こめ             | ごまあぶら     | 601       |    | はし          |
|     | ごはん         | ぎょうざ          | とうふ とりにく    |                 | ねぎ          | にんにく しょうが      | さとう            |           | 27.0      |                                                                                       |             |
| 金   |             | もやしのしおいため     | ぎょうざ        |                 | にら          | もやし            | でんぶん           |           | 1.6       |                                                                                       |             |
| 17  |             | ハヤシライス        | ぎゅうにく       | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たまねぎ グリンピース    | こめ             | ハヤシルウ     | 594       |    | スプーン        |
|     | ごはん         | ウインナーとやさいのソテー | ウインナー       |                 | アスパラガス      | マッシュルーム にんにく   |                | あぶら       | 21.6      |                                                                                       |             |
|     |             |               |             |                 |             | キャベツ とうもろこし    |                |           | 2.3       |                                                                                       |             |
| 18  |             | ナポリタンスパゲティ    | ぶたにく        | ぎゅうにゅう          | にんじん トマト    | たまねぎ しめじ       | パン             | あぶら       | 614       |    | はし          |
| 火   | こくとうパン(しょう) | はるやさいのサラダ     | まぐろみずに      |                 | ピーマン        | マッシュルーム        | こくとう           |           | 27.9      |                                                                                       |             |
|     |             |               |             |                 | アスパラガス      | キャベツ とうもろこし    | スパゲティ          |           | 2.7       |                                                                                       |             |
| 19  |             | おいおいじる        | とうふ         | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たまねぎ           | こめ             | ごま        | 557       |   | はし<br>スプーン  |
|     | わかめごはん      | ぶたにくのしょうがいため  | はんぺん        | わかめ             | ねぎ          | しいたけ           | さとう            | あぶら       | 23.7      |                                                                                       |             |
|     |             | おいおいゼリー       | ぶたにく        |                 | チンゲンサイ      | しょうが           | ゼリー            |           | 2.6       |                                                                                       |             |
| 20  |             | みそしる          | とうふ みそ      | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たまねぎ           | こめ             | ごま        | 594       |  | はし          |
|     | ごはん         | あじフライ         | あぶらあげ       |                 | ねぎ          | えのきたけ          | さとう            | あぶら       | 24.1      |                                                                                       |             |
| 木   |             | ごまあえ          | あじフライ       |                 | ほうれんそう      | キャベツ           |                |           | 2.0       |                                                                                       |             |
| 21  |             | ちゅうかどんのぐ      | ぶたにく        | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たまねぎ キャベツ しそ   | こめ             | ごまあぶら     | 548       |  | はし          |
|     | ごはん         | ミートボール        | かまぼこ        |                 |             | もやし しいたけ たけのこ  | でんぶん           |           | 23.0      |                                                                                       |             |
| 金   |             | あかしそあえ        | ミートボール      |                 |             | にんにく しょうが きゅうり |                |           | 2.4       |                                                                                       |             |
| 24  |             | わかたけじる        | とうふ かまぼこ    | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たけのこ           | こめ             | ごま        | 581       |  | はし          |
|     | ごはん         | いわしのうめに       | いわし         | わかめ             | さやいんげん      | たまねぎ           | こんにやく          | あぶら       | 25.8      |                                                                                       |             |
|     |             | きんぴら          | ぶたにく ひらてん   |                 |             | ごぼう            | さとう            |           | 2.1       |                                                                                       |             |
| 25  |             | キャベツのスープ      | ベーコン        | ぎゅうにゅう          | にんじん        | キャベツ たまねぎ      | パン             | あぶら       | 565       |  | はし          |
|     | たてわりパン      | ミートパンのぐ       | ぎゅうにく       |                 | トマト         | えのきたけ にんにく     | パンこ            |           | 27.2      |                                                                                       |             |
| 火   |             | オレンジ          | ぶたにく だいず    |                 |             | しょうが オレンジ      |                |           | 2.8       |                                                                                       |             |
| 26  |             | とりだんごのスープ     | チキンボール      | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たまねぎ           | こめ             | あぶら       | 597       |  | はし          |
|     | ごはん         | さわらのなんばんづけ    | さわら         |                 | チンゲンサイ      | もやし            | さとう            |           | 23.7      |                                                                                       |             |
| 水   | おかかふりかけ     |               |             |                 | ピーマン        | しいたけ           | でんぶん           |           | 2.1       |                                                                                       |             |
| 27  |             | かんこくふうにくじゃが   | ぶたにく        | ぎゅうにゅう          | にんじん        | たまねぎ にんにく      | こめ さとう         | ごま        | 567       |  | はし          |
|     | ごはん         | ひじきのマヨネーズあえ   | あつあげ ちくわ    | ひじき             | さやいんげん      | キャベツ           | こんにやく          | マヨネーズ     | 23.1      |                                                                                       |             |
| 木   |             |               | まぐろみずに      |                 |             | きゅうり           | じゃがいも          |           | 1.5       |                                                                                       |             |
| 28  |             | にくうどん         | ぎゅうにく       | ぎゅうにゅう          | あおな         | たまねぎ           | こめ             | ごま        | 544       |  | はし          |
|     | なめし(しょう)    | やさいのじゃこいため    | あぶらあげ       | しらすぼし           | にんじん ねぎ     | キャベツ           | うどん            | あぶら       | 22.9      |                                                                                       |             |
| 金   |             |               | かまぼこ ひらてん   |                 | こまつな        |                | さとう            |           | 2.8       |                                                                                       |             |

\* 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。



## &lt;欠席等による給食の停止について&gt;

欠席等により、5日以上連続して給食の停止を希望される場合は、停止希望日の2日前までに、学校を通じて市へ申請書を提出することにより、給食の提供を停止することができます。年度末に精算することができますので、早めに学校にご連絡ください。

なお、臨時休業(休校・学年閉鎖・学級閉鎖等)の場合も減額精算の対象としますが、大雨・大雪・地震等により、やむを得ず急ぎ給食中止になった場合は減額できない場合があります。ご了承ください。