

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	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				
			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 種類類				
2月	ごはん	ちゅうかスープ チャプチェ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	542 22.7 1.6		はし	
3火	しょうこくとうパン	ミートスパゲティ ささみのごまサラダ	ぎゅうにゅう だいちみート とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	こくとうパン スパゲティ さとう	あぶら ごま	615 28.4 2.6		はし	
4水	ごはん	じゃがいものそぼろに こまつなのおかかあえ	とりにく だいちみート あつあげ かつおぶし	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 もやし	こめ こんにやく じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	572 22.4 1.2		はし	
5木	ごはん	ヤーコンめんじる トントレモン	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが レモン	こめ ヤーコンめん さとう	あぶら	627 25.6 1.6		はし	
6金	ごはん	はくさいのみそしる ミートオムレツ ゆかりひじき とうにゅうムース	あぶらあげ みそ ミートオムレツ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのき あかしそ	こめ とうにゅうムース	ごま あぶら	595 22.5 2.6		はし スプーン	
9月	ごはん	にこみおでん たかなのごまいため	とりにく うずらたまご あつあげ	ちくわ しらすぼし こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん たかな	だいこん	こめ こんにやく さといも さとう	ごま ごまあぶら	572 23.2 2.1		はし
10火	パン パテチョコレ ート	ふゆやさいのスープ さかなのチリソース	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ はくさい だいこん	パン パテチョコレート じゃがいも さとう	あぶら	633 26.7 2.9		はし	
11水	ごはん	たまごスープ ホイコウロウ にしきわみかん	たまご とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キャベツ たけのこ しょうが にんにく みかん	こめ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	582 26.8 1.7		はし	
12木	ごはん	だまこじる さばのみそに いそかあえ	とりにく さばのみそに	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん ごぼう しめじ しろねぎ キャベツ もやし	こめ だまこもち さとう		604 25.3 1.8		はし	
13金	しょうごはん	にこみうどん ごもくきんぴら	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	ひらてん ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ うどん さとう	あぶら ごま	583 26.3 1.8		はし	
16月	ごはん	はるさめスープ ぶたキムチ ヨーグルト	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しいたけ キムチ たまねぎ	こめ はるさめ	あぶら	579 22.7 2.3		はし スプーン	
17火	パン	クリームシチュー ぶちぶちサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう パールめん	にんじん ブロccoli	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ	バター ドレッシング	611 26.9 2.5		スプーン	
18水	ごはん	はっぼうさい ぎょうぎ ナムル	ぶたにく いか かまぼこ ぎょうぎ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	552 22.8 2.0		はし	
19木	カレーピラフ	ABCスープ からあげ ミニトマト クリスマスデザート	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ キャベツ	こめ ドライミックスカレー マカロニ ショコラケーキ	あぶら	661 21.0 2.1		はし	
20金	ごはん	かぼちゃのみそしる いわしのかんろに ゆずきちあえ	とうふ あぶらあげ みそ いわしのかんろに	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり はくさい ゆず	こめ さとう		575 23.2 2.6		はし	
23月	むぎごはん	チキンカレー やさいのソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロccoli	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ	こめ むぎ	カレールウ あぶら	606 19.7 1.8		スプーン	

*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。

12月11日(水)にしきわみかんがでます!

おいしく
いただきます!

にしきわみかんのとくちよう

- 一. あじがこい
- 二. さんみとあまみのバランスがよい
- 三. のうかさんのあいじょうたっぷり!



うべし にしきわ つく
宇部市の西岐波で作ら
れました。てま
農家さんの手間がたく
さんかけられ、ていね
いにつくられています。

