

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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				たんぱく質 (g)	
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)				
9 火	こめこパン りんごジャム	マカロニスープ チキンボールのケチャップに	ベーコン チキンボール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン マカロニ りんごジャム でんぷん さとう		623 23.8 3.1		はし		
10 水	ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく もも みかん パイン	こめ じゃがいも ゼリー	ハヤシルー	576 18.8 1.7		スプーン さかな			
11 木	ごはん おかかふりかけ	のっぺいじる さわらのなんばんづけ	とりにく とうふ あぶらあげ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう あぶら こんにやく さといも でんぷん	614 25.7 1.8		はし くだもの			
12 金	ごはん	ちゅうかどんのぐ パンサンスー ももタルト	ぶたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ たけのこ にんにく しょうが きゅうり	こめ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ももタルト		644 24.2 2.7		はし かいそう			
15 月	わかめごはん	みそしる チキンチキンごぼう	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ えのきたけ	こめ あぶら さとう	648 24.6 3.0		はし いも			
16 火	こくとうパン(しょう)	ナポリタンスパゲティ はるやさいのサラダ	ぶたにく まぐるみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン アスパラガス	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン こくとう ドレッシング スパゲティ	あぶら 614 27.9 2.7		はし たまご			
17 水	ごはん	チキンカレー キャベツのソテー おいわいゼリー	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら ゼリー	646 20.3 1.7		スプーン にゅうせいひん			
18 木	ごはん	もずくじる さばのおろしに ぶたにくとごぼうのいりに	とうふ とりにく かまぼこ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	こめ こんにやく さとう	あぶら 586 26.9 1.8		はし きのこ			
19 金	ごはん	マーボーどうふ ぎょうざ もやしのしおいため	ぶたにく みそ とうふ とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら 588 24.2 1.5		はし いも			
22 月	ごはん	はるさめスープ ピピンパのぐ はちみつレモンゼリー	ぶたにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ しいたけ さんさい もやし にんにく しょうが	こめ はるさめ さとう ゼリー	ごま ごまあぶら 619 21.4 1.6		はし スプーン さかな			
23 火	こめこパン いちごジャム	キャベツのスープ ポークコロケ オレンジ	ベーコン ポークコロケ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	たまねぎ しめじ とうもろこし オレンジ	パン いちごジャム ポークコロケ	あぶら 639 20.7 2.5		はし まめるい			
24 水	なめし(しょう)	にくうどん れんこんきんぴら ござかな	ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ ひらてん	ぎゅうにゅう ござかな ぶたにく	あおな にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん	こめ うどん こんにやく さとう	ごま あぶら 591 26.8 3.1		はし やさい			
25 木	ごはん	かんこくふうにくじゃが ひじきのマヨネーズあえ	ぶたにく あつあげ ちくわ まぐるみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ さとう こんにやく じゃがいも	ごま マヨネーズ 576 23.9 1.5		はし きのこ			
26 金	ごはん	あつあげのみそしる いわしのかんに やさいのおかかいため	あつあげ みそ いわし ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	こめ さといも	あぶら 581 23.2 2.5		はし くだもの			
30 火	たてわりパン	コーンスープ ミートパンのぐ	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが しめじ	パン じゃがいも ばんこ	あぶら 633 29.0 3.2		スプーン ござかな			

\* 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。

**給食の約束**

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終える

食器は大切に使う

**＜欠席等による給食の停止について＞**

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。