

日にち (曜日)	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				たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				塩分 (g)
2月	ごはん	すましじる ごもくずしのぐ いわしのかんろに ひなあられ	とうふ かまぼこ えび あぶらあげ いわしのかんろに	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ かんぴょう	こめ さとう ひなあられ		596 24.7 2.0		はし	
3日	しょうパン りんごジャム	わふうスパゲティ ツナサラダ ミルメークコーヒー	ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく きゅうり	パン ミルメークコーヒー りんごジャム スパゲティ さとう	あぶら シシトウマヨネーズ	620 22.6 2.5		はし	
4日	ごはん	ヤーコンめん けんさんくろげわぎゅうコロッケ やさいのおかかいため こざかなアーモンド	とりにく とうふ ちくわ かつおぶし くろげわぎゅうコロッケ	ぎゅうにゅう わかめ こざかなアーモンド	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	こめ ヤーコンめん	あぶら	658 23.4 1.5		はし	
5日	ごはん	ちゅうかスープ チャプチェ いちごゼリー	ベーコン 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 ごま はるさめ さとう いちごゼリー	ごま ごまあぶら	578 20.6 1.9		はし スプーン	
6日	むぎごはん	ビーフカレー 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 にんにく しょうが もも みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも あぶら	カレールー あぶら	614 19.5 1.5		スプーン		
9日	わかめごはん	abcスープ とりのてりやき キャベツときゅうりのサラダ	ベーコン てりやきチキン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ マカロニ	ドレッシング あぶら	575 24.2 2.7		はし	
		〈6年生お祝い給食〉 エビフライ または トンカツ さかなのピザ または とりにくのクリームコーンやき りんごタルト または ミニエクレア	トンカツ エビフライ さわら とりにく	チーズ	ピーマン	たまねぎ とうもろこし	さとう タルト エクレア	あぶら シシトウマヨネーズ	※わかめごはん、 abcスープ、キャベ ツときゅうりのサラ ダもつきます。		はし	
10日	パン ブルーベリー ジャム	とうにゅうスープ ミートマカロニ	ベーコン とうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたいミート	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	パン ブルーベリージャム マカロニ	オリーブオイル	663 28.2 2.9		はし	
11日	ごはん	にくじゃが おからのやさしいため	ぎゅうにく あつあげ とりにく ひらてん おから	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ じゃがいも さとう	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	582 23.2 1.2		はし	
12日	ごはん	みそじる チキンチキンごぼう おいわいケーキ	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ	こめ さとう おいわいケーキ	あぶら	754 26.4 2.1		はし スプーン	
13日	そつぎょうしき											
16日	ごはん	おやこどんのぐ じゃこてんいため	とりにく たまご かまぼこ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ もやし	たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら	590 27.8 1.9		はし	
17日	しょうパン いちご&マーガリン	トマトリゾット ぶちぶちサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう パールめん	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	パン こめ いちごジャム	マーガリン ドレッシング	556 19.7 2.2		はし	
18日	小ごはん	にくわかめうどん ごもくあつやきたまご れんこんきんぴら	ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく ひらてん ごもくあつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん	こめ うどん さとう	あぶら ごま	621 29.3 2.8		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。



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。