



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	もって 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
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						
11 (火)	ごはん	みそけんちんじる そぼろごはんのぐ オレンジ	とうふ みそ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	だいこん えだまめ しいたけ オレンジ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	607 24.9		はし いも
12 (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		はし かいそう
13 (木)	ごはん	ぶたにくとあつあけのもの カレーソテー	ぶたにく なまあげ とりにく	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 こんにやく	あぶら	587 22.0		はし しゅじつ
14 (金)	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 でんぷん	あぶら	596 24.5		はし くだもの
17 (月)	ごはん	チキンカレー コーンキャベツ 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	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	671 19.4		はし たまご スプーン
18 (火)	しょうごはん	ぎつねうどん 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 かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	えのきたけ たまねぎ れんこん	こめ さとう うどん こんにやく	あぶら ごま	614 25.7		はし いも
19 (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		はし かいそう
20 (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	こめ じゃがいも	あぶら	572 23.4		はし しゅじつ
21 (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	ごぼう 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		はし じゅうせいひん
24 (月)	ごはん	ざわにわん しろみざかなフライ きりほしだいこんの ごまずいため	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 ごぼう しいたけ きりほしだいこん	こめ	あぶら ごま	652 26.0		はし いも
25 (火)	ごはん	マーボーとうふ シューマイ もやしのおいため	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 でんぷん	ごまあぶら	646 27.2		はし かいそう
26 (水)	パン ブルーベリージャム	コーンスープ てりやきチキン エリンギのソテー	ベーコン とうふ てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	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	656 30.6		はし くだもの
27 (木)	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	593 24.0		はし じゅうせいひん
28 (金)	ごはん	ABCスープ とりのからあげ ミニトマト	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 マカロニ でんぷん	あぶら	574 21.7		はし 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。

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いただけるような給食を、心を込めて作りたいたいと思います。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。

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

<p>身だしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのばしましょう</p>
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------

給食の食べ方編

<p>よい姿勢で食べましょう</p>	<p>口をとして、よくかんで食べましょう</p>	<p>立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>
--------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------