

日にち (曜日)	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)	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				
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 油脂 いも類 種実類		塩分 (g)				
1 水	ごはん	かんこくふうにくじやが チヨレギサラダ	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ のり	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 もやし	こめ さとう ごま こんにやく ドレッシング じゃがいも	あぶら ごまあぶら	577 22 1.6		はし さかな	
2 木	ごはん	けんちんじる くじらのたつたあげ ピリからきゅうり	とりにく とうふ くじら	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ きゅうり	こめ さとう さといも ごまあぶら こんにやく	あぶら ごまあぶら	572 28.8 1.6		はし たまご	
6 月	ごはん	ビーフスープ じゃがぶたキムチ とうにゅうムース	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう チンゲンサイ	にんじん しいたけ	たまねぎ しいたけ はくさいキムチ	こめ ビーフ じゃがいも とうにゅうムース	ごまあぶら	602 23.7 2.4		はし スプーン	
7 火	しょう アップルパン	ナポリタンスパゲティ ツナサラダ	ぶたにく まぐるみずじ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	アップルパン あぶら スパゲティ マヨネーズ さとう	あぶら マヨネーズ	608 27.5 2.8		はし いも	
8 水	ごはん	ゴロっととんじる とりのてりやき りんご こざかな	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう みそ こざかな	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん しいたけ りんご	こめ こんにやく	603 29.3 2.5		はし しゅじつ		
<p>ふじやましようがっこうほけんいんかい かんが 藤山小学校保健委員会が考えたマッスルマウスメニュー「ゴロっととんじる」です。裏面に献立へこめた思いを載せています。</p>												
9 木	むぎごはん	まめカレー フルーツミックス	ぎゅうにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご もも みかん パイン	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールー ゼリー	あぶら カレールー	617 20.6 1.8		スプーン さかな	
10 金	ごはん	えびだんごスープ トンカツ トンカツソース キャベツのこんぶあえ	えびボール とうふ とんかつ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごま	あぶら ごま	612 24 2.1		はし いも	
13 月	ごはん	とうふじる しらすいりあつやきたまご ひじきごはんのぐ	とうふ とりにく しらすいりあつやきたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	588 27.9 2.4		はし やさい	
14 火	たてわりパン ケチャップソース	やさいスープ ウインナー マッシュポテト	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ はくさい	パン じゃがいも	583 25 3.8		はし だいたいせいひん		
15 水	しょう さつまいもごはん	おやこうどん ごぼうとぶたにくのいりに	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ はくさい ごぼう	こめ さとう あぶら さつまいも うどん こんにやく	あぶら さつまいも	581 25.8 2.6		はし くだもの	
16 木	ごはん	はものつみれじる ぶたにくとやさいのみそいため おのちやムース	はも ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ さとう あぶら でんぷん おのちやムース	あぶら ごま	594 26.9 2.0		はし スプーン にゅうせいひん	
17 金	ごはん	とうにゅうみそしる チキンチキンれんこん	とうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい れんこん えだまめ	こめ あぶら さつまいも さとう	あぶら ごま	676 25.9 2.1		はし しゅじつ	
20 月	ごはん	マーボーだいこん ぎょうざ(2こ) むしもやし すじょうゆ	ぶたにく あつあげ ぎょうざ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	あぶら ごま	618 24.3 1.7		はし こざかな	
21 火	こくとうパン	さつまいものシチュー かいそうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こくとうパン バター さつまいも ドレッシング こむぎこ	あぶら ごま	704 24.4 2.5		スプーン たまご	
22 水	ごはん	けんちょう さんまのうめに りんご	とりにく あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん りんご	こめ さとう あぶら こんにやく さといも	あぶら ごま	609 27.6 1.4		はし きのこ	
24 金	ごはん	よしのじる かわはぎフライ ゆかりひじき	とりにく とうふ ちくわ かわはぎフライ	ぎゅうにゅう ひじき しらすほし	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ゆかり	こめ ごま あぶら	あぶら ごま	590 26 2.0		はし くだもの	
27 月	ごはん	わかめスープ チャプチェ チルドパイン	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ たけのこ しいたけ にんにく パイン	こめ ごま あぶら さとう	あぶら ごま	561 20.4 2.1		はし にゅうせいひん	
28 火	こめこパン りんごジャム	チキンピーンズ ブロッコリーのソテー	とりにく だいや ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ グリーンピース とうもろこし	パン さとう あぶら りんごジャム じゃがいも	あぶら ごま	667 28.3 2.7		はし かいそう	
29 水	ごはん	にこみおでん たくあんのごまいため みかん	とりにく ちくわ あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ	にんじん	だいこん たくあん きゅうり みかん	こめ さとう あぶら ごま こんにやく ごまあぶら さといも	あぶら ごま	622 23.8 2.3		はし きのこ	
30 木	ごはん	ハマシライス ハムサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり	こめ あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	あぶら ごま	631 24.2 2.5		スプーン さかな	

*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。

↑ 地産地消週間 ↓