

「フルーツきゅうしょく」について

「フルーツきゅうしょく」とは、きのかわしでしゅうかくされたくだものことをみなさんにもっと「してほしい」「たくさんたべてほしい」というおもしろいから、きのかわしがみなさんへ、きのかわしさんのくだものをていきょうするとりくみです。

1かげつに1～2かい「フルーツきゅうしょく」として、いちご・きよみオレンジ・テラウェア・なし・かき・みかんなどのくだものや、はっさくのかんづめなど、きのかわしでしゅうかくされたくだものでつくったかこうひんなどをこんだてにとりいれていきます。



水 9	木 10	金 11
△牛乳 チャーハン 554kcal ○こめ 75 ○こめあぶら 0.5 □たまねぎ 40 □ねぎ 6 さけ 0.6 しお こしょう ちゅうかだし にくだんごとやさいのスープ △にくだんご 33 □もやし 15 □こまつな 8 ちゅうかだし うすくち	△牛乳 ごはん あげたこやき あげあぶら 3.5 ツナのぼんずあえ □ほうれんそう 10 △ツナ 12 □きゅうり 13 □えのきたけ 5 すきやきに △ぶたにく 35 □にんじん 10 □ねぎ 10 △やきとうふ 20 ○すきやきふ 5 さけ 1	△牛乳 こうやどうふのどぼろどん 597kcal ○こめ 75 △ぶたひきにく 22 □にんじん 20 □しょうが 1.3 みりん 0.8 こいくち からくぬいからしあえ □ちんげんさい 15 ○はるさめ 3 からし

月 14	火 15	16	17	18
△牛乳 ごはん しろみざかなフライ うめあえ ○あげあぶら 5 □キャベツ 24 □にんじん 7 みりん 1.5 こいくち じゃがいもとたまねぎのみどしる ○じゃがいも 30 □えのきたけ 5 みそ	△牛乳 カレーライス 670kcal ○こめ 90 △ぶたにく 15 ○じゃがいも 50 ワイン 2 コンソメ カレーこ ウスターソース ○おいわいさくらゼリー	△牛乳 ごはん どんかつ あげあぶら 4 こまつなのごまあえ □こまつな 20 ○すりごま 1 こいくち だいにんのみどしる □だいにん 30 △あぶらあげ 8 みそ	△牛乳 ごはん しおひじきふいかけ ひじき 1.04 △かつおぶし 0.8 みりん 2.88 ツナあえ □キャベツ 24.3 □にんじん 2.43 ○さとう 1.21 す ちくぜんに △とりにく 20 □ごぼう 20 △ちくわ 20 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 みりん 1 ○ごまあぶら 0.3	△牛乳 ごはん ハンバーグのソースかけ ハンバーグ ワイン 0.4 ケチャップ ウスターソース こみきいも ○じゃがいも 45 しお はるやさいのスーフ □キャベツ 25 □にんじん 10 ○こめあぶら 0.15 △チキンウインナー 10

さくらんぼとレモンの
かじゅうをつかった
ゼリーです。



遠足のため給食は
ごさいません

21	22	23	24	25
	△牛乳 ごはん ぎゅうにくコロケ ○あげあぶら 8 きりぼしだいにんのふくめに △とりにく 6 □きりぼしだいにん 3 △こうやどうふ 1.5 ○こんにく 9 □にんじん 10 ○さとう 1.15 キャベツのみどしる □キャベツ 20 □にんじん 9 みそ	△牛乳 チキンライス 550kcal ○こめ 70 □たまねぎ 35 □いんげん 5 ケチャップ ウスターソース どうにゅうスーフ △ぶたにく 15 □しめじ 5 □たまねぎ 25 コンソメ どうにゅうルウ	△牛乳 ごはん やきさばのみそだれかけ さば みりん 0.56 □ゆず 0.4 きんぴらごぼう △ぶたにく 8 □ごぼう 20 □いんげん 5 ○さとう 2 さけ 0.8 どうふのみどしる △わかめ 0.5 □えのきたけ 7 △あぶらあげ 3	△牛乳 げんりょうわかめごはん ごもくうどん ○うどん 50 □にんじん 8 △あぶらあげ 3 □しいたけ 0.3 さけ 0.4 こいくち だし △いそのかフライ ○あげあぶら 4

こんだてひょうのみかた

28	29	30	9
△牛乳 はるのちらしずし 561kcal ○こめ 65 △たまご 15 □しいたけ 1 □たけのこ 8 △かまぼこ 10 ○さとう 3 す うすくち △あじつけのり ほうれんそうのすましじる □ほうれんそう 15 ○ふ 2 みりん 0.76 どうにゅうアリン	しょうわのひ	△牛乳 コッペパン ポロニアム もやしのカレーラッシュあえ □もやし 30 □にんじん 5 ○こめあぶら 3 す しお クリームシチュー △とりにく 20 □たまねぎ 50 □アスパラガス 3 ○こめあぶら 0.5 シチュールウ	△牛乳 チャーハン 554kcal ○こめ 75 ○こめあぶら 0.5 □たまねぎ 40 □ねぎ 6 さけ 0.6 しお こしょう ちゅうかだし にくだんごとやさいのスープ △にくだんご 33 □もやし 15 □こまつな 8 ちゅうかだし うすくち

3つのしょくひんグループ

こんだてめい

ひとりあたりのエネルギー

ひとりあたりのしょうりょう

しょうざいりょう

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○…おもにエネルギーのもとになる食品	△…おもに体をつくるもとになる食品	□…おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんすいやぶつ 炭水化物	たんぱく質 しつ 脂質	ビタミン むきしつ 無機質

ひとり ぶん かんが ていねい も つ

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。