






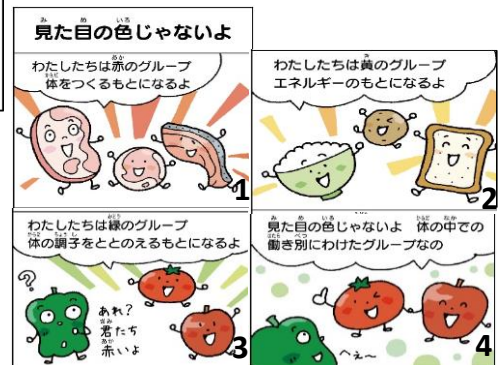


月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 580kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>さわらのレモンしょうゆやき</b></p> <p>△ さわら 1きれ □ レモン 4</p> <p>○ さとう 3.9 みりん 2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>ポテトサラダ</b> <b>フルーツ給食</b></p> <p>○ じゃがいも 30 □ にんじん 8</p> <p>□ きゅうり 18 △ ハム 4</p> <p>○ マヨネーズ す</p> <p>しお こしょう</p> <p><b>すましじる</b></p> <p>△ わかめ 0.6 □ えのきたけ 8</p> <p>△ どうふ 30 みりん 0.8</p> <p>みず 130</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>しお</p> 	<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 550kcal</p> <p>△ <b>きゅうにゅう</b></p> <p><b>きゅうにくとごぼうのおまぜ</b></p> <p>○ こめ 66g ○ さとう 6.2</p> <p>○ じゃがいも 0.16 △ きゅうにく 10</p> <p>△ ぶたにく 15 □ ごぼう 20</p> <p>○ いんげん 5 □ にんじん 10</p> <p>○ ごま 2 □ しょうが 1</p> <p>さけ 1 ○ さとう 3.8</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>す しお</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>じゃがもちいりみそじる</b></p> <p>○ じゃがもち 20 □ だいこん 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</p> <p>□ こんにやく 10 □ ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p> <p><b>いちご</b></p> <p>□ いちご 2こ</p> <p><b>フルーツ給食</b></p> 	<p>△ <b>シニア(ズレーン)</b> 697kcal</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 15 □ たまねぎ 80</p> <p>○ じゃがいも 40 □ にんじん 15</p> <p>□ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3</p> <p>みず 115</p> <p>カレールーウ</p> <p>ウスターソース</p> <p><b>カレーこ</b></p> <p><b>どんかつ</b></p> <p>△ どんかつ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p><b>パリパリサラダ</b></p> <p>□ だいこん 15 □ きゅうり 15</p> <p>□ にんじん 7 □ ふんじんづけ 8</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> 	<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 619kcal</p> <p>△ <b>きゅうにゅう</b></p> <p><b>ビビンバ</b></p> <p>○ こめ 80g △ ぶたひきにく 40</p> <p>△ とりひきにく 20 ○ あぶら 0.9</p> <p>さけ 2 △ だいず 12</p> <p>□ ながねぎ 3 □ しょうが 1</p> <p>○ さとう 0.9 みりん 3</p> <p>□ ほうれんそう 18 □ にんじん 8</p> <p>□ もやし 36 □ ごまあぶら 0.48</p> <p>△ あかみそ コチュジャン</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>ちゅうかスープ(はるさめ)</b></p> <p>□ ごまつな 8 △ ぶたにく 5</p> <p>○ はくさい 15 □ にんじん 8</p> <p>○ はるさめ 3.5 みず 100</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>とりガラスープ</p> <p>うすくちしょうゆ</p>	<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 586kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>とりひきのコーンフ레이크やき</b></p> <p>△ とりひねに 1きれ ○ コーンフ레이크 6</p> <p>○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4</p> <p>○ マヨネーズ しお</p> <p>こしょう</p> <p><b>やさしいサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □ もやし 14</p> <p>□ コーン 5</p> <p>わふうドレッシング</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 8 ○ はくさい 20</p> <p>□ だいこん 15 □ しめじ 4</p> <p>□ にんじん 6 □ セロリ 1</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p>
10	11	12	13	14
<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 601kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>わかさぎのチリトソースかけ</b></p> <p>△ わかさぎフリッター 2こ</p> <p>○ あげあぶら 2.2 □ にんにく 0.4</p> <p>□ しょうが 0.5 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>○ さとう 0.5 みず 0.6</p> <p>○ あぶら 0.2</p> <p>ケチャップ</p> <p>トウバンジャン</p> <p><b>パンザンサー</b></p> <p>□ きゅうり 10 □ もやし 14.5</p> <p>□ にんじん 5 ○ はるさめ 5</p> <p>○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>す こいくちしょうゆ</p> <p><b>どうふのちゅうかに</b></p> <p>△ どうふ 67 △ ぶたにく 20</p> <p>□ たまねぎ 45 □ にんじん 14</p> <p>□ はくさい 12 □ ごまつな 8</p> <p>□ しいたけ 3 さけ 1.8</p> <p>○ かたくりこ 1.4 みず 36</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>オイスターソース</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>とりガラスープ</p>	<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 632kcal</p> <p>○ <b>ごはん(げんりょう)</b></p> <p><b>わかやまラーメン</b></p> <p>○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 15</p> <p>○ あぶら 0.2 □ キャベツ 25</p> <p>□ たまねぎ 12 □ にんじん 8</p> <p>□ もやし 10 □ ねぎ 3</p> <p>□ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25</p> <p>○ ごまあぶら 0.4</p> <p>中華のもと</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p><b>もりほしだいこんのハリハリあえ</b></p> <p>□ きりほしだいこん 5</p> <p>□ きゅうり 25 ○ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 2.2</p> <p>しお</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> 	<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 585kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>どうにゅうコロケ</b></p> <p>△ どうにゅうコロケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p><b>さんびらごぼろ</b></p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2</p> <p>□ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5</p> <p>□ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5</p> <p>○ あぶら 0.2 ○ さとう 2</p> <p>みりん 0.24 さけ 0.72</p> <p>○ ごまあぶら 0.27</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>もずくスープ</b></p> <p>△ とりももにく 8 △ もずく 9</p> <p>○ はくさい 23 □ しめじ 5</p> <p>□ にんじん 6 □ しょうが 0.45</p> <p>○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>とりガラスープ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 558kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>マーボーどうふ</b></p> <p>△ どうふ 68 △ ぶたひきにく 8.5</p> <p>△ とりひきにく 8.5 □ たまねぎ 51</p> <p>□ ニラ 4.2 □ しょうが 0.45</p> <p>□ にんにく 0.29 ○ さとう 0.85</p> <p>さけ 0.85 ○ ごまあぶら 0.29</p> <p>○ かたくりこ 1.7 みず 42.5</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>△ みそ</p> <p>△ あかみそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>とりガラスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p><b>やまぎょうざ</b></p> <p>△ やまぎょうざ 1こ</p> <p><b>かいどうサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 13 □ もやし 21</p> <p>△ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55</p> <p>○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3</p> <p>ちゅうかごまドレッシング</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p>	<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 570kcal</p> <p>○ <b>わかめごはん</b></p> <p><b>にくじが</b></p> <p>△ ぶたにく 20 □ いとこんにやく 30</p> <p>○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 53</p> <p>□ にんじん 12 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 2.2</p> <p>みりん 1.3 みず 30</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p><b>ごまマヨあえ</b></p> <p>□ にんじん 7 □ キャベツ 25</p> <p>□ ごまつな 10 △ ハム 4</p> <p>○ ごま 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p>○ マヨネーズ</p> <p><b>ミルクメーカーコーヒー</b></p> <p>ミルクメーカーコーヒー 1こ</p> 
17	18	19	20	21
<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 583kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>ハンバーグ(ソースかけ)</b></p> <p>△ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65</p> <p>○ さとう 0.7 みず 1.7</p> <p>ケチャップ</p> <p>たんかつソース</p> <p><b>ごまざあえ</b></p> <p>□ はくさい 32 △ わかめ 0.6</p> <p>□ きゅうり 16 ○ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p><b>ABCマカロニスーフ</b></p> <p>○ アルファベットマカロニ 5</p> <p>△ とりももにく 5 □ たまねぎ 15</p> <p>□ にんじん 6 □ だいこん 20</p> <p>□ キャベツ 20 みず 100</p> <p>○ あぶら 0.07</p> <p>パイヨン</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p>	<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 626kcal</p> <p>△ <b>きゅうにゅう</b></p> <p><b>チキンライス</b></p> <p>○ こめ 70g ○ あぶら 0.12</p> <p>△ とりももにく 25 □ たまねぎ 30</p> <p>□ いんげん 8 ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ</p> <p>ケチャップ</p> <p>しお</p> <p>くるこしょう</p> <p>ウスターソース</p> <p>ケチャップ</p> <p><b>どうにゅうスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25</p> <p>□ にんじん 7 ○ じゃがいも 25</p> <p>□ しめじ 5 △ どうにゅう 20</p> <p>みず 75 ○ あぶら 0.15</p> <p>どうにゅうホワイトルウ</p> <p>コンソメ</p> <p>こしょう</p> <p>○ <b>おいわりクレープ</b></p>	<p><b>卒業式</b></p> 	<p><b>春分の日</b></p> 	<p>△ <b>きゅうにゅう</b> 591kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>ちくわのいどべあけ</b></p> <p>△ ちくわ 2こ ○ てんぷらこ 10</p> <p>△ あおりのり 0.23 ○ あげあぶら 5</p> <p><b>やさしいごまあえ</b></p> <p>□ キャベツ 28 □ もやし 13</p> <p>□ ほうれんそう 7 □ しめじ 5</p> <p>○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5</p> <p>○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>さつまいものみそじる</b></p> <p>○ さつまいも 18 □ たまねぎ 19</p> <p>△ あぶらあげ 4 △ わかめ 0.3</p> <p>△ みそ</p> <p>だし</p>

< 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
栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじょう 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)



**見た目の色じゃないよ**

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ

見た目の色じゃないよ  
体の調子を整えるのに  
働き別に分けたグループなの

あれ？  
見た目の色は赤いよ

へえ

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

**健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが異なるため、健康に過ごすにはこれらをきんた食品をバランスよくとることが大切です。

