

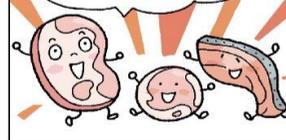
月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 580kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>さわらのレモンしょうゆやき</p> <p>△ さわら 1きれ □ レモン 4</p> <p>○ さとう 3.9 みりん 2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>ポテトサラダ</b> フルーツ給食</p> <p>○ じゃがいも 30 □ にんじん 8</p> <p>□ きゅうり 18 △ ハム 4</p> <p>○ マヨネーズ す</p> <p>しお こしょう</p> <p><b>すましじる</b></p> <p>△ わかめ 0.6 □ えのきたけ 8</p> <p>△ とうふ 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>ぎゅうにゅう</b> 550kcal</p> <p>ぎゅうにくとごぼうのおまぜ</p> <p>○ こめ 66g ○ さとう 6.2</p> <p>△ こぶちや 0.16 △ ぎゅうにく 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>じゃがもちいみぞしる</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>フルーツ給食</p> 	<p>△ <b>ジョア(フレーン)</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>カレールウ</p> <p>ウスターソース カレーこ</p> <p><b>とんかつ</b></p> <p>△ とんかつ 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 □ ふくじんづけ 8</p> <p>こいくちしょうゆ す</p> 	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 619kcal</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>しお</p> <p><b>ちゅうかさスープ(はるさめ)</b></p> <p>□ こまつな 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>ちゅうかさスープ</p> <p>しお</p> <p>とりがらすूप</p> <p>うすくちしょうゆ</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 586kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>とりにくのコーンフレークやき</p> <p>△ とりむねにく 1きれ ○ コーンフレーク 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 しお</p> <p>こしょう</p>	
<p>10</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 601kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>わかさぎのチリソースかけ</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 トウパンジャン</p> <p><b>ハンサンスー</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>とうふのちゅうかに</b></p> <p>△ とうふ 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 □ こまつな 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>ちゅうかさスープ</p> <p>オイスターソース</p> <p>とりがらすूप</p>	<p>11</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 632kcal</p> <p>○ <b>ごはん(けんりょう)</b></p> <p>わかやまラーメン</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 ちゅうかさスープ</p> <p>トウパンジャン</p> <p><b>きりぼしだいこんのハリハリあえ</b></p> <p>□ きりぼしだいこん 5</p> <p>□ きゅうり 25 ○ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 2.2</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> 	<p>12</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 585kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>とうにゅうコロケ</p> <p>○ とうにゅうコロケ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p><b>きんぴらごぼう</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>ちゅうかさスープ</p> <p>しお</p> <p>とりがらすूप</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>こしょう</p>	<p>13</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 558kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 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 △ あかみそ</p> <p>こいくちしょうゆ とりがらすूप</p> <p>トウパンジャン</p> <p><b>やしぎょうざ</b></p> <p>△ やしぎょうざ 1こ</p> <p><b>かい豆腐サラダ</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 す</p>	<p>14</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 570kcal</p> <p>○ <b>わかめごはん</b></p> <p>にくじゃが</p> <p>△ ぶたにく 20 □ いたこんにやく 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 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>□ こまつな 10 △ ハム 4</p> <p>○ ごま 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 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> 	
<p>17</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 583kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>ハンバーグ(ソースかけ)</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 とんかつソース</p> <p><b>ごまずあえ</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 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>ブイヨン しお</p> <p>こしょう</p>	<p>18</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 626kcal</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 ケチャップ</p> <p>しお くるこしょう</p> <p>ウスターソース ケチャップ</p> <p><b>とうにゅうスープ</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 △ とうにゅう 20</p> <p>みず 75 ○ あぶら 0.15</p> <p>とうにゅうホワイトルウ</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>○ <b>おいおいクレープ</b></p>	<p>19</p> <p><b>卒業式</b></p> 		<p>20</p> <p><b>春分の日</b></p> 	
<p>21</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 591kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>ちくわのいぞべあげ</p> <p>△ ちくわ 2こ ○ てんぷらこ 10</p> <p>△ あおのり 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>さつまいものみぞしる</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 だし</p>					

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

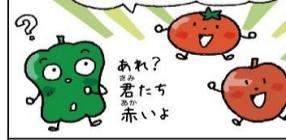
しょうひん 食品 グループ	○··おもにエネルギーの もとになる食品	△··おもに体をつくる もとになる食品	□··おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 むぎしつ 無機質 (カルシウム)

見た目の色じゃないよ

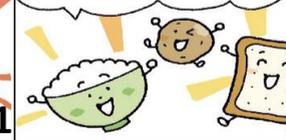
わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



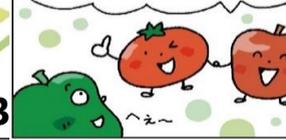
わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での  
働き別にわけたグループなの



☆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含んだ食品をバランスよくとることが大切です。