

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△ 牛乳 ごはん コンコンごはん 703kcal ○米 85g ○砂糖 6.24 昆布茶 0.12 △油揚げ 11.4 みりん 3.96 ○砂糖 1.92 水 30 ○ごま 1.2 □紅しょうが 1.56 塩 酢 こいくちしょうゆ だし れんこんのはさみ揚げ △れんこんのはさみ揚げ 1個 ○揚げ油 6 小松菜のみそ汁 □小松菜 9.6 □玉ねぎ 24 △豆腐 24 □人参 7.2 みそ だし	△ 牛乳 ごはん わかさぎフリッター 676kcal △わかさぎフリッター 2個 ○揚げ油 2.64 小袋ウスター キャベツのゆかり和え □キャベツ 27.5 □もやし 24.2 ゆかり 0.88 こいくちしょうゆ 豚肉と大豆のみそ煮 △豚肉 26.4 □ごぼう 24 □人参 14.4 □いんげん 9.6 □こんにやく 24 △大豆 20.4 △竹輪 14.4 酒 3.6 ○砂糖 1.2 みりん 4.08 水 45.6 ○油 0.36 こいくちしょうゆ みそ 赤みそ だし	△ 牛乳 中華丼 684kcal ○米 112g △豚肉 32.4 □白菜 80.4 □玉ねぎ 26.4 □もやし 40.8 □人参 14.4 △うずら卵 25.2 △イカ 12 ○油 0.36 □生姜 2.16 酒 2.4 水 54 ○かたくり粉 3.6 ○ごま油 0.96 塩 こいくちしょうゆ こしょう 鶏ガラスープ 野菜のごま和え □キャベツ 30.8 □ほうれん草 22 □しめじ 5.5 ○ごま 0.55 ○すりごま 0.55 ○砂糖 0.55 こいくちしょうゆ	△ 牛乳 ごはん ずき焼き煮 693kcal △豚肉 33.6 △焼き豆腐 42 □糸こんにやく 39.6 □玉ねぎ 39.6 □いんげん 6.6 □人参 8.4 □白菜 66 □しいたけ 4.8 ○ずき焼き麩 1.8 ○砂糖 3.6 酒 2.4 ○油 0.24 こいくちしょうゆ 厚焼き玉子 △厚焼き玉子 1個 からしあえ □ちんげん菜 16.5 □もやし 27.5 ○春雨 3.3 ○ごま 1.2 からし こいくちしょうゆ	△ 牛乳 ごはん ささみのレモンソース 665kcal △ささ身 2個 酒 2.5 ○油 6 ○かたくり粉 4 ○小麦粉 2 □レモン 4 ○砂糖 4.5 水 2.5 こいくちしょうゆ コーンスローサラダ □キャベツ 19.8 □コーン 11 □きゅうり 20 △ハム 4.4 ○砂糖 0.44 酢 塩 ○マヨネーズ スッキーニのスープ △ウィンナー 12 □玉ねぎ 18 □ズッキーニ 24 □ちんげん菜 12 □人参 6 コンソメ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
△ 牛乳 ごはん 根菜入りメンチカツ 662kcal △根菜入りメンチカツ 1個 ○揚げ油 5 野菜サラダ □キャベツ 33 □きゅうり 11 □コーン 7.7 和風ドレッシング 切干大根のみそ汁 □切干大根 3 □人参 8.4 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.2 □葉ねぎ 4.8 みそ だし	△ 牛乳 カレーライス 846kcal ○米 115g ○麦 6 △豚肉 30 □玉ねぎ 96 ○じゃがいも 48 □人参 18 □にんにく 0.48 ○油 0.36 水 138 カレールウ ウスターソース カレー粉 フルーツ白玉 □はっさく 12 □みかん 18 □もも 9.6 □パイナップル 12 ○ゼリー 18 ○白玉 16.8	△ 牛乳 菜飯(減量) 洛州島風コキククス 702kcal ○中華めん 114 △豚肉 18 ○油 0.24 □玉ねぎ 18 □キャベツ 18 □もやし 12 □人参 9.6 □葉ねぎ 3.6 □にんにく 0.3 こしょう トウバンジャン 牛白湯スープ 中華スープ ツナあえ □キャベツ 28.8 □きゅうり 19.2 □人参 3 ツナ 7.8 ○ごま油 0.38 ○砂糖 1.45 酢 うすくちしょうゆ	△ 牛乳 ごはん 白身魚の柚子しょうゆ焼き 666kcal △さわら 1切 □ゆず果汁 1.44 ○砂糖 4.32 みりん 2.16 こいくちしょうゆ キャベツの塩昆布和え □キャベツ 33 □もやし 11 □人参 4.4 ○ごま 0.33 ○すりごま 0.22 △塩昆布 1.1 塩 こいくちしょうゆ 酢 かき玉汁 △卵 24 □ほうれん草 12 □えのきたけ 7.2 みりん 0.96 ○かたくり粉 1.2 塩 うすくちしょうゆ だし	△ 牛乳 ひじきごはん 788kcal ○米 85g 酒 3.6 △鶏もも肉 6 △ひじき 1.2 □人参 9.6 □えだまめ 6 □生姜 0.84 酒 1.2 みりん 2.4 ○油 0.08 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かぼちゃひき肉フライ □かぼちゃひき肉フライ 1個 ○揚げ油 6 とふの粉の煮物 △とふのこ 13.68 △油揚げ 6 □大根 12 □白菜 36 □人参 6 □玉ねぎ 24 □いんげん 3.6 □しいたけ 3.6 ○砂糖 2.28 みりん 1.2 水 60 ○油 0.36 だし こいくちしょうゆ すもも 1個 フルーツ給食
△ 牛乳 ごはん サーモンフライ 683kcal △サーモンフライ 1個 ○揚げ油 4 イタリアンサラダ □キャベツ 22 □もやし 13.2 □コーン 6 □赤パプリカ 3.85 イタリアンドレッシング ミネストローネ △ベーコン 9.6 □玉ねぎ 36 ○じゃがいも 32.4 □いんげん 7.2 □トマト 19.2 □にんにく 0.48 ○オリーブ油 0.36 ○砂糖 0.3 水 132 ブイヨン 塩 こしょう	△ 牛乳 ごはん 鶏肉のピーマンあえ 646kcal △鶏むね肉 66 酒 1.2 □生姜 1.32 ○油 0.96 ○かたくり粉 2.5 □ピーマン 11.4 ○砂糖 3.78 水 1.32 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ ひじきサラダ △ひじき 1.05 □もやし 27.5 △ツナ 5.5 □コーン 8.25 ○ごま 0.33 ○すりごま 0.22 ○砂糖 0.8 ○ごま油 0.66 こいくちしょうゆ 酢 五目スープ △豚肉 9.6 □玉ねぎ 18 □人参 6 □しめじ 6 □小松菜 9.6 □もやし 12 ○油 0.18 中華スープ 鶏ガラスープ うすくちしょうゆ こしょう	△ 牛乳 スタミナ丼 671kcal ○米 108g △豚肉 66 ○油 1.08 □玉ねぎ 72 □人参 24 □ちんげん菜 20.4 □ニラ 3.6 □にんにく 1.32 □生姜 1.32 ○砂糖 1.8 みりん 2.4 ○ごま 0.6 ○ごま油 0.6 トウバンジャン こいくちしょうゆ ウスターソース もずくスープ △鶏むね肉 9.6 △もずく 10.8 □白菜 27.6 □しめじ 6 □人参 7.2 □生姜 0.54 ○ごま油 0.32 ○油 0.18 中華スープ 鶏ガラスープ 塩 うすくちしょうゆ こしょう	△ 牛乳 ごはん ちくわの磯辺あげ 703kcal △竹輪 2本 ○天ぷら粉 12 △あおのり 0.28 水 19.2 ○揚げ油 6 酢醤油あえ □きゅうり 38.5 □えのきたけ 11 □人参 5.5 △かつお節 1.28 ○砂糖 0.15 酢 こいくちしょうゆ ぶた汁 △豚肉 7.2 □ごぼう 9.6 □玉ねぎ 21.6 □人参 10.8 △油揚げ 3.6 △豆腐 24 □葉ねぎ 3.6 みそ だし	△ 牛乳 わかめごはん(減量) 冷やしうどん 726kcal ○うどん 120 □もやし 30 □ほうれん草 18 □人参 8.4 △油揚げ 5.16 ○砂糖 2.16 水 7.2 △錦糸玉子 18 こいくちしょうゆ めんつゆ袋 たこナゲット △たこナゲット 2個 ○揚げ油 4
△ 牛乳 ごはん チーズハンバーグ 743kcal △ハンバーグ 1個 △チーズ 12 赤ワイン 0.78 ○砂糖 0.84 水 2.04 ケチャップ とんかつソース ミニトマト □ミニトマト 2個 野菜スープ △鶏もも肉 9.6 □玉ねぎ 24 □人参 7.2 □大根 24 □キャベツ 24 水 120 ブイヨン 塩 こしょう	△ 牛乳 玉子の野菜あんかけどん 662kcal ○米 110g △かに玉 1個 △豚肉 12 ○油 0.18 □玉ねぎ 42 □人参 8.4 □もやし 20.4 □葉ねぎ 3.6 □生姜 0.42 酒 2.4 水 91.2 ○かたくり粉 4.8 水 12 ○ごま油 0.72 塩 こいくちしょうゆ 黒こしょう 鶏ガラスープ 海藻サラダ □キャベツ 14.3 □きゅうり 19.8 △わかめ 1.99 ○砂糖 0.6 ○ごま油 0.27 ○ごま 0.33 中華ごまドレッシング こいくちしょうゆ 酢	よくかめば 脳が活性化! よくかむとあごの筋肉が動き、 周りの血管などが刺激され、脳への 血流が増えて脳が活性化します。	80歳で20本の歯を 「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。	△ 牛乳 キムチチャーハン 756kcal ○米 115g ○油 0.17 ○ごま油 1.14 △豚肉 24 □ニラ 8.4 □人参 12 □キムチ 28.8 △いり玉子 18 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 塩 揚げギョウザ △餃子 2個 ○揚げ油 3.6 パンサンナー □きゅうり 14.3 □もやし 11 □人参 5.5 ○春雨 5.5 ○砂糖 0.55 ○ごま油 0.22 酢 こいくちしょうゆ

口につめこみすぎずに、よくかんで食べましょう

フルーツ給食

フルーツ給食

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

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	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)
			ビタミン

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はつきり
ぜ 全力投球	の 脳の発達	は 歯の病気を予防
い 胃腸快調	が がん予防	