

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
8(月)	ご飯 牛乳 鯖の生姜煮 ほうれん草ソテー チリコンカン 野菜スープ	牛乳 鯖生姜煮 ミックスビーンズ 豚肉 ベーコン	ほうれん草 人参 人参 にんにく トマト缶 小松菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 コーン バター じゃが芋 油 薄力粉 でん粉 砂糖	塩 胡椒 カレー粉 胡椒 コンソメ コンソメ 醤油	763	24.9	23.2	305
9(火)	入学式								
10(水)	いなり寿司 牛乳 牛肉コロッケ シュウマイ たけのこの土佐煮 花ふのお吸い物	牛乳 油揚げ コロッケ シュウマイ 厚揚げ かつお節 豆腐	筍 絹さや 小松菜 干しシイタケ	精白米 強化米 砂糖 ごま 油 砂糖 ふ	酢 塩 醤油 酒 みりん かつお節(だし) 醤油 みりん	849	28.7	26.6	389
11(木)	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ キャベツのカレー炒め かぼちゃ煮 揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 生姜 にんにく かぼちゃ いんげん 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋	醤油 酒 胡椒 塩 胡椒 カレー粉 醤油 煮干し(だし)	801	29.4	25.4	300
12(金)	ご飯 牛乳 ポークカレー 磯の香あえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏ささみ もみ海苔 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり パプリカ	精白米 強化米 じゃが芋 砂糖	カレールウ 醤油 酢	834	29.1	21.0	398
15(月)	ご飯 牛乳 せりの卵焼き ミニトマト ふきの炒め煮 厚揚げのみそ汁 海苔の佃煮	牛乳 鶏肉 鶏卵 牛乳 角天 厚揚げ わかめ 味噌 海苔の佃煮	せり 人参 ねぎ ミニトマト ふき かぼちゃ しめじ	精白米 強化米 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 醤油 酒 煮干し(だし)	736	32.4	23.1	375
16(火)	ご飯 牛乳 じゃが芋と豚肉の甘酢がらめ 大根サラダ 白菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐	ピーマン 干しシイタケ ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり 人参 白菜 えのき 人参 生姜	精白米 強化米 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 コーン ドレッシング でん粉	醤油 酒 酢 鶏がら(だし) 鶏がら(だし) 醤油	774	29.6	20.8	296
17(水)	ご飯 牛乳 衣笠丼 若竹煮 大根のレモン漬け みかん缶	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 わかめ	玉ねぎ ねぎ 干しシイタケ 筍 大根 人参 レモン みかん缶	精白米 強化米 砂糖 砂糖	かつお節(だし) 醤油 みりん 醤油 塩	761	30.3	20.0	339
18(木)	ご飯 牛乳 白身魚のチーズ焼き フロccoli ごぼうキーマ ポトフ	牛乳 ホキ 粉チーズ 豚肉 大豆 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン フロccoli ごぼう 玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく 生姜 キャベツ 人参 セロリ にんにく	精白米 強化米 マヨネーズ ドレッシング 油 じゃが芋 油	シーズニング 酒 コンソメ カレー粉 塩 コンソメ 塩	805	37.7	27.2	370
19(金)	ピースご飯 牛乳 いわしの甘露煮 いんげんの胡麻和え 大豆の五目煮 すまし汁	牛乳 いわしの甘露煮 大豆 角天 豆腐 かまぼこ	いんげん 人参 いんげん 干しシイタケ ほうれん草 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま こんにゃく 砂糖	わかめご飯の素 醤油 煮干し(だし) 醤油	732	33.5	20.4	558
22(月)	ご飯 牛乳 鶏の中華グリル じゃがピーマン キャベツのごまドレ和え トマトスープ	牛乳 鶏肉 しらす ハム 錦糸卵 大豆	ねぎ にんにく 一味 ピーマン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト缶	精白米 強化米 砂糖 じゃが芋 ごま ドレッシング	ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 鶏がら(だし) 醤油	778	29.7	25.5	298
23(火)	ご飯 牛乳 魚のピリ辛あんかけ 春雨サラダ ほうれん草のナムル わかめスープ	牛乳 ホキ ハム 豆腐 わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 人参 にんにく 生姜 きゅうり ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 薄力粉 でん粉 油 春雨 砂糖 ごま 砂糖 ごま ふ	醤油 みりん 豆板醤 酢 醤油 鶏がら(だし) 醤油	755	32.1	19.2	351
24(水)	ふきご飯 鶏のバターしょうゆ煮 海藻サラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 海藻ミックス ツナ 油揚げ 味噌	れんこん 人参 ふき 玉ねぎ 絹さや キャベツ ほうれん草 しめじ	精白米 強化米 砂糖 ごま じゃが芋 砂糖 バター ドレッシング 煮干し(だし)	醤油 酒 みりん 醤油 酒 かつお節昆布(だし) ドレッシング 煮干し(だし)	777	30.2	23.2	338
25(木)	ご飯 牛乳 中華丼 春巻き ゆず大根	牛乳 豚肉 エビ かまぼこ 春巻き	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 大根 人参 ゆず	精白米 強化米 油 でん粉 油	鶏がら(だし) 醤油 オイスターソース 塩 胡椒 醤油	833	29.5	28.0	283
26(金)	ご飯 牛乳 ハヤシライス パリパリサラダ さがみかんゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 大根 きゅうり レタス オレンジゼリー	精白米 強化米 油 ドレッシング チャーメン	ハヤシルウ ウスターソース	797	24.9	23.6	272
29(月)	昭和の日								
30(火)	ご飯 牛乳 酢鶏 フロccoliのごままぶし ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 筍 ピーマン 干しシイタケ フロccoli チンゲン菜 人参 きくらげ	精白米 強化米 薄力粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 ごま ワンタン皮 でん粉 油	ケチャップ 酢 醤油 酒 醤油 鶏がら(だし) 醤油	791	28.5	24.9	312
<b>4月の平均</b>						805	27.5	25.3	290

●食べ物は3つの食品群に分けられるよ！給食の献立注目して見てみてね！

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。タンパク質やカルシウムなどを多く含む食品。  
魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助ける。ビタミン・ミネラルを多く含む食品。  
緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。炭水化物や脂質を多く含む食品。  
米などの穀物・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

1年間で、  
苦手なものを一つでも  
無くしましょうね。

