



曜	月	火	水	木	金	
日	14	15 (卒業お祝い給食)	16 (ひむか地産地消の日)	17	18	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 いそに 磯煮 きゅうりとわかめの酢のもの	せきはん 赤飯 牛乳 けんちん汁 チキン南蛮 キャベツ タルタルソース	こめこ 米粉パン 牛乳 クリームシチュー ハムとキャベツのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたじる 豚汁 つわっこ	チーズパン 牛乳 やさい 野菜スープ さかな 魚のみそマヨネーズ蒸し ブロッコリー	
配膳図						
黄	こめ むぎ マロニー さとう サラダ油 ごま	もちごめ あずき ごま さといも さとう マヨネーズ でんぷん 油	米粉パン じゃがいも サラダ油 小麦粉 バター	こめ むぎ さといも ごま油	チーズパン マヨネーズ	
赤	とりにく 牛乳 ひじき だいず ちくわ あつあげ わかめ	とりにく 牛乳 あつあげ たまご	とりにく ロースハム 牛乳	ぶたにく えび 牛乳 とうふ みそ	ベーコン 牛乳 しろみ魚 みそ	
緑	にんじん きゅうり こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれん草 しょうが キャベツ	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ	ごぼう にんじん だいこん グリーンアスパラ こんにゃく しょうが ねぎ つわ たけのこ しいたけ ヤングコーン	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし ブロッコリー	
栄養価	小学校	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.4g	エネルギー 788kcal たんぱく質 27.3g 脂質 27.7g	エネルギー 695kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.7g	エネルギー 548kcal たんぱく質 22.8g 脂質 12.5g	エネルギー 655kcal たんぱく質 34.8g 脂質 25.9g
	中学校	エネルギー 737kcal たんぱく質 28.5g 脂質 19.5g	エネルギー 861kcal たんぱく質 29.6g 脂質 28.1g	エネルギー 867kcal たんぱく質 35.1g 脂質 33.6g	エネルギー 667kcal たんぱく質 26.9g 脂質 13.6g	エネルギー 779kcal たんぱく質 39.3g 脂質 29.3g
日	21	22	23	24		
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 はるさめ 春雨スープ チンジャオロース	こめ 黒糖パン 牛乳 ミネストラスープ ツナのごま油 炒め りんごムース(小のみ)	むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツポンチ			
配膳図	しゅんぶん ひ 春分の日 					
黄	こめ むぎ はるさめ さとう ごま油 サラダ油	黒糖パン じゃがいも ライスバスタ バター ごま ごま油	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 ゼリー			
赤	とりにく きゅうりにく 牛乳	ベーコン 牛乳 ツナ りんごムース	とりにく 牛乳 だいず チーズ			
緑	にんじん ほうれん草 しいたけ たけのこ にんにく しょうが ピーマン	たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく キャベツ	たまねぎ にんじん グリンピース りんご パイン みかん もも ナタデココ			
栄養価	小学校	エネルギー 551kcal たんぱく質 25.0g 脂質 13.0g	エネルギー 636kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.9g	エネルギー 760kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.6g		
	中学校	エネルギー 667kcal たんぱく質 29.2g 脂質 14.2g	エネルギー 711kcal たんぱく質 24.6g 脂質 21.5g	エネルギー 948kcal たんぱく質 32.0g 脂質 28.3g		

ねん かん きゅうしよく
**1年間の給食を
ふいかえろう!**

まいにちのこ た
毎日残さずに食べ
ましたか?



きゅうしよくとうばん しごと
給食当番の仕事はきち
んとできましたか?



じぶん じしん
自分自身のことをふり
かえてみましょう。

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。



