

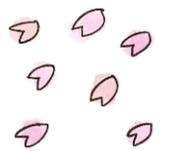


日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつかます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal タンパク質g 塩分g
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をとのえる 野菜・果物・きのこ 等		
24 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			609 23.6 1.9
	鶏肉と里芋の味噌煮	鶏肉 厚あげ みそ	さといも 油 砂糖	しょうが にんじん こんにやく たまねぎ さやいんげん	酒 みりん しょうゆ	
	新玉ねぎのサラダ	ハム	さとう 油	たまねぎ キャベツ きゅうり・ にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢・ 塩 こしょう	
25 (火)	そばろごはん 牛乳	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 さとう 油	しょうが グリンピース	酒 しょうゆ	612 28.2 2.4
	はちはい汁	とうふ	さといも	にんじん ごぼう だいこん・ 干しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 煮干し(だし用)	
	千切り大根のオーロラサラダ	まぐろ チーズ	マヨネーズ	千切り大根 にんじん きゅうり	ケチャップ	
26 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			615 25.8 2.3
	揚げ魚のたこ焼きソースからめ	たら あおさ かつおぶし	油 さとう		ウスターソース ケチャップ	
	野菜のマヨネーズ和え		マヨネーズ	ほうれんそう ブロッコリー コー ン	塩 こしょう	
	かきたま汁	卵 かまぼこ わかめ とうふ	でん粉	えのきたけ たまねぎ にんじん・ こまつな	塩 みりん 酒 しょうゆ	
27 (木)	黒糖パン 牛乳 豆乳プリン	牛乳	黒糖パン		豆乳プリン	605 25.8 1.9
	クリームシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳	じゃがいも バター 油 小麦粉 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ガラスープ 塩・ こしょう	
	ブロッコリーサラダ	カニカマ	さとう	ブロッコリー きゅうり・ キャベツ とうもろこし	酢 しょうゆ	
28 (金)	たけのごはん 牛乳	牛乳 鶏肉 あぶらあげ	米 麦 油 さとう	たけのこ むぎ枝豆	酒 しょうゆ 塩	661 32.5 3.0
	小松菜のごま和え	油揚げ	さとう ごま	こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
	いわしつみれ汁	とうふ あぶらあげ いわしつみれ わかめ		にんじん こまつな 干しいたけ・ ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 酒	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0
月平均	604	16.9	29.7	356	2.5	295	23	2.2	6.2



きゅうしよくは たのしいよ!

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!

せんせいや
くらすのなかまといっしょに
たのしくたべられる!

プロの
ちょうりいんさんが
おいしくつくりま
す。みんなが げんきに
おおきくなるための
えいようも たっぷり!



まだ たべたことのない
おいしいものに
であえるかも…。

じぶんたちで
しよくじを じゅんび!



きゅうしよくには
たのしさが
いっぱい
かかっているよ!

