

日 曜 日	特別 献立	献立名	主に体の組織を作る 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1 群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2 群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜、 果物	5 群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6 群 油脂	
9 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		900 kcal
		ポークカレー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ	じゃがいも, こむぎこ さとう	バームゆ	25.7 g
		フレンチサラダ			みずな, にんじん	キャベツ, とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	27.9 g
		お祝いいちごクレープ	だいち とうにゅう			いちごかじゅう レモンかじゅう	さとう, こめこ みずあめ, だんぶん	だいちあぶら かこうゆし	139.8 g
									2.5 g
10 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		799 kcal
		春キャベツのみそ汁	あつあげ, みそ		にんじん, ねぎ	キャベツ, たまねぎ			37.6 g
		若鶏のレモン煮	とりにく			レモン	だんぶん, さとう	なたねあぶら	21.6 g
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー, にんじん	はくさい, もやし	さとう		114.9 g
									2.6 g
11 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		788 kcal
		大根と鶏肉のうま煮	とりにく さつまあげ		にんじん	しょうが, だいこん こんにゃく, ほししいたけ	さとう		29.6 g
		小松菜のしそあえ			こまつな にんじん, しそ	もやし	さとう		22.0 g
		豆っこ新ちゃん	だいち みそ, きなこ				さとう, だんぶん	なたねあぶら	120.6 g
									2.1 g
14 月	歯 ツ ピ ー 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		786 kcal
		ワンタンスープ			にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ, はくさい とうもろこし	ワンタン		30.0 g
		豚肉とキャベツのみそ炒め	ぶたにく, みそ		にんじん	しょうが, たまねぎ, キャベツ	さとう, だんぶん		16.9 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいち	にぼし			さとう		129.0 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					2.0 g
15 火	海 土 里 ち ゃ ん 献立	アスパラガスとコーンのピラフ 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん, アスパラガス	とうもろこし, たまねぎ	こめ		768 kcal
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	だいこん, たまねぎ, セロリー			27.8 g
		ふくい名水サーモンフライ	さけ				こむぎこ, パンこ	なたねあぶら	24.6 g
		ポテトサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり	じゃがいも	ノイック マヨネーズ	112.4 g
									3.5 g
16 水	ジ ュ ナ ナ 献立	古代米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こだいまい, こめ		730 kcal
		うち豆のみそ汁	だいち, みそ		にんじん, ねぎ	だいこん, たまねぎ, えのきたけ			26.2 g
		かれいの黄金焼き	かれい			とうもろこし	こむぎこ	マヨネーズ	20.4 g
		五目きんぴら	うすあげ		にんじん, こまつな	ごぼう, こんにゃく	さとう	なたねあぶら	112.0 g
									3.3 g
17 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		768 kcal
		けんちん汁	とうふ		にんじん, ねぎ	ごぼう, だいこん こんにゃく, ほししいたけ	じゃがいも	ごまあぶら	26.3 g
		メンチカツ	ぶたにく だいち			たまねぎ	さとう, だんぶん パンこ, こむぎこ	なたねあぶら	22.5 g
		なたねあえ	たまご		こまつな, にんじん	キャベツ	さとう だんぶん	だいちあぶら	116.5 g
									2.3 g
18 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		732 kcal
		豚丼の具	ぶたにく		ねぎ	しらたき, たまねぎ	さとう		29.2 g
		ふのすまし汁	とうふ		にんじん, こまつな	だいこん, ほししいたけ	ふ		18.5 g
		清見オレンジ				みかん			112.8 g
									2.7 g
21 月	アイ ア ン 献立	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ, おおむぎ		753 kcal
		マーボ豆腐	とうふ, ぶたにく みそ		にんじん, ねぎ	しょうが, にんにく, たまねぎ	さとう, だんぶん	ごまあぶら	35.2 g
		野菜の中華炒め			にんじん チンゲンツァイ	キャベツ, とうもろこし		なたねあぶら ごまあぶら	23.8 g
		だしじゃこ		にぼし					103.9 g
									2.1 g
22 火	ふ る さ と 献立	たけのごはん 牛乳	うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ, えだまめ	こめ		757 kcal
		じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ, えのきたけ	じゃがいも		27.4 g
		さわらのフライ	さわら				こむぎこ, パンこ	なたねあぶら	23.3 g
		はりはり漬け			ほうれんそう, にんじん	きりぼしだいこん	さとう		112.4 g
									3.4 g
23 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		886 kcal
		パオミータン	たまご	にゅうせいふん チーズ		とうもろこし, たまねぎ	こむぎこ, さとう だんぶん	ごまあぶら ラード	23.8 g
		春巻き	ぶたにく だいち		にんじん	キャベツ, たまねぎ しょうが	こむぎこ, だんぶん, みずあめ はるさめ, さとう	なたねあぶら ラード, ショートニング	29.5 g
		大根のナムル			にんじん	だいこん, きゅうり	さとう	ごまあぶら	131.5 g
									3.0 g

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
24木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		817 kcal
		にゅうめん汁			にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	そうめん		27.2 g
		豚肉のケチャップみそあえ	ふたにく、みそ				でんぶん、じゃがいも、さとう	なたねあぶら	23.2 g
		おひたし			こまつな、にんじん	もやし			125.8 g
									2.7 g
25金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		743 kcal
		ポトフ	とりにく、ベーコン		にんじん、チンゲンツァイ	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		28.7 g
		夏みかんサラダ				キャベツ、きゅうり、なつみかんかん	さとう	オリーブあぶら	17.3 g
		手作りつくだ煮	かつおぶし	にぼし、こんぶ			さとう		122.4 g
									2.3 g
28月		ケチャップライスドリア風 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ、さとう	なたねあぶら	764 kcal
		(豆乳ドリアソース)	ベーコン、とりにく、とうにゅう		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しめじ、はくさい	こめこ	なたねあぶら	28.8 g
		ごまドレッシングサラダ	たまご		みずな	キャベツ、とうもろこし	さとう	ごま、しょうぶつゆし	23.2 g
									112.8 g
									3.3 g
30水		ごはん ジョア		にゅうせいぶん			こめ、さとう		783 kcal
		しめじのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん	だいこん、たまねぎ、しめじ			32.9 g
		若鶏のねぎソースがけ	とりにく		ねぎ	にんにく、しょうが	でんぶん、さとう	なたねあぶら	16.4 g
		春雨の酢の物		わかめ	にんじん	キャベツ	はるさめ、さとう	ごまあぶら	123.6 g
									2.8 g

※献立は都合により変更になる場合があります。



きゅうしよく

き

しよくじ

まも

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

ぎゅうしよく

まえ

つくえ

うえ

かたづ

づ

給食の前に、机の上を片付けましょう。



て

あら

手をきれいに洗いましょう。



ぎゅうしよくとうばん

み

じ

たく

ど

の

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。



きょうりよく

しゅん

び

協力して準備をしましょう。



ぜん

いん

ぎゅうしよく

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。



し

せい

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。



た

もの

た

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。



じ

かん

ない

た

お

時間内に食べ終わるようにしましょう。



しよく

き

たい

せつ

あつか

食器は大切に扱いましょう。



はる

や

さい

す

春野菜を好きになろう！

あた

ら

め

わか

は

た

はる

や

さい

ふゆ

あい

だ

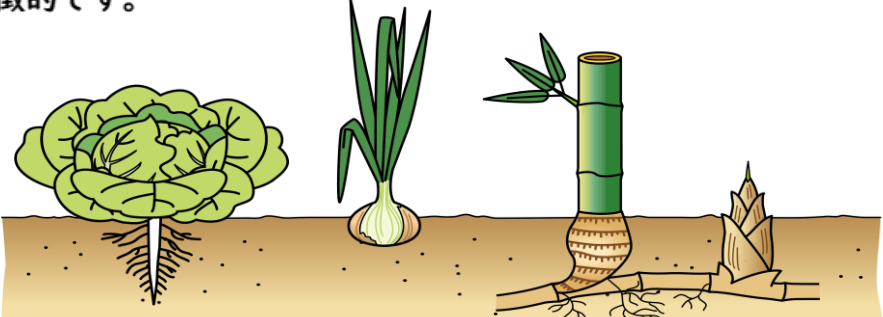
く

わ

えい

よう

新しい芽や若いき、葉を食べる春野菜には、冬の間蓄えた栄養がたくさんふくまれ、ビタミン類や食物せんい、ミネラルが豊富です。植物が芽吹く、この時期しか食べられない野菜が多く、みずみずしいあまさや、やわらかくシャキシャキとした食感が楽しめるのも特徴的です。



(キャベツ) (たまねぎ) (たけのこ)

☆

作

っ

て

み

ま

し

ょ

う

☆

【材 料】(5人分)

たまご 3個

クリームコーン 100g

たまねぎ 1個

コーンシチューの素 70g

中華スープの素 小さじ2/3

塩・こしょう・ごま油 少々

水 750cc

【作り方】

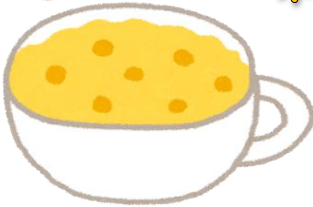
1 たまねぎはみじん切りにする。

2 たまねぎの辛味がなくなるまで煮る。

3 クリームコーン、調味料、シチューの素を加える。

4 3が沸騰しているところに溶き卵を加え、味をととのえる。

体もあたたまる中華風の卵スープ



簡単にできるので、朝ごはんにもおすすめです。

