



# こんだてよていひょう

さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
3 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく 	こまつな・たまねぎ	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	いりごま (ハンサンスー)	ごま			
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ 	
	すいか			すいか	
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683
	なめし 	こめ・むぎ		ひろしまな、きょうな、だいこんのは	
	なめし (いりごま)	ごま			
	ししゃものやさいあんかけ (ししゃも)	でんぷん・あぶら	ししゃも	たまねぎ・たけのこ・えのき・ピーマン	
	ししゃものやさいあんかけ (あんかけ)	あぶら・でんぷん	ポークハム	にんじん・きゅうり	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・あぶら さとう・ごまあぶら			
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	ぶーちゃんどん (ごはん)	こめ・むぎ 			
	ぶーちゃんどん (ぐ)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	
	そうめんじる	そうめん	かまぼこ・たまご	にんじん・しいたけ・はねぎ	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう 	だいず・ひよこまめ	キャベツ・むきえだまめ 	
	とうにゅうアイス	さとう・みずあめ 	とうにゅう	きゅうり・にんじん・コーン 	



\*21日から31日は、裏面をみてください\*



◎毎月発行しています献立表は、献立ごとに、食材名をわけて書いてあります。  
ご家庭でご活用ください。

◎給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、  
ご覧ください。



QRコードはこちらです。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	ごまあぶら・でんぷん・あぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・キャベツ なましいたけ・きくらげ・たけのこ	
	とうふとおおなのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・わかめ	こまつな	
24 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいずふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじんペースト・パセリ 	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	れいとうみかん			みかん 	
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547
	チャプチェどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	チャプチェどん(ぐ)	はるさめ・ごまあぶら	ぶたにく 	なましいたけ・たまねぎ・ピーマン あかピーマン・にんじん	
	チャプチェどん(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	わかめスープ		とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき にら・きくらげ	
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652
	あげパン(きなこあじ)	こむぎこ・さとう・ショートニング さとう・あぶら	スキムミルク きなこ	 	
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ポークウィンナー	セロリ・にんじん・たまねぎ キャベツ	
	りんごヨーグルト	さとう	スキムミルク	りんご	
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら 			
	さばのしおこうじやき		さば		
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご	たまねぎ・こまつな 	
れいとうみかん			みかん		
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ) アレルギー対応	あぶら・じゃがいも アレルギー対応	ぶたにく	ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・グリーンピース	
	フルーツしらたま	さとう・しょうしんこ・でんぷん		パイン・もも・みかん・メロン	
31 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ 		
	わかめごはん(いりごま)	ごま			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら	ふるね・にんにく・たまねぎ ピーマン・トマトピューレ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	えのき・こまつな	



# 朝

ごはんから **赤** **黄** **緑**

朝食をきちんと食べていますか？  
「食べている」という人でも、パン  
だけ、バナナだけなどになっていま  
せんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品を  
きちんとそろえることはできますので、毎  
日そろえるように心がけてみましょう！



栄養バランス OK!?

黄  
赤  
緑

