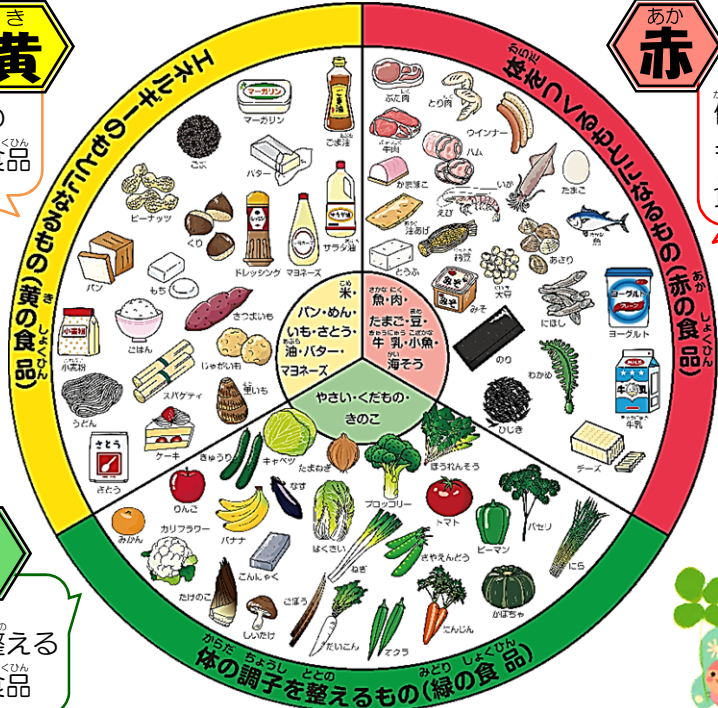


## おもな働きによる食品のグループ分け

**黄**

おもに  
エネルギーの  
もとになる食品



**赤**

おもに  
体をつくる  
もとになる  
食品

**緑**

おもに  
体の調子を整える  
もとになる食品

★給食は、3つの働きをもつ食べ物を組み合わせて献立を考えています。  
健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。

## おしらせ

- ◎ 給食は「マイはし持参」です。毎日きれいに洗ったものをお子様に持たせてください。
- ◎ 学校給食は、学校における食育の推進において大きな役割を担っています。地場産物の活用、食文化、国際理解のための献立等に取り組んでいます。
- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、「詳細な献立表」や「原材料配合表」を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。

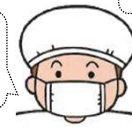
今月の給食目標  
給食の準備を  
きちんとしよう

★机の上を  
きれいにしよう



★正しい身支度 **かみのけ**を  
いれる

マスクは  
**はなとくち**に



**こんだて**

- ☆ 牛乳は毎日つきます
- (☆ 毎月19日は「食育の日」です)

おもなざいりょう  
(たべもののはたらき)

<b>赤</b>	<b>緑</b>	<b>黄</b>
おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校

<p>10(月)</p> <p>ゆかり あえ さばのみぞれに</p> <p>むぎごはん とうふのキムチじる</p>	<p>11(火)</p> <p>キャブソース</p> <p>きよみオレシ</p> <p>ポトフ</p>	<p>12(水)</p> <p>キャブのじゃこいため</p> <p>ハッシュドポーク</p>	<p>13(木)</p> <p>ほうれんそうのたまごのりごまあえ</p> <p>りんごゼリー</p> <p>ゆかりむぎごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>14(金)</p> <p>チーズ (中学校のみ)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>小パン</p> <p>スパゲッティミートソース</p>
<p>17(月)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>18(火)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>しろみざかなのバーベキューソース</p> <p>コッパン</p> <p>ラビオリスープ</p>	<p>19(水)</p> <p>ひじきとだいすのいためもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>おやこどん</p>	<p>20(木)</p> <p>ブロッコリーのしおゆでチキンカツ</p> <p>わかめむぎごはん</p> <p>すましじる</p>	<p>21(金)</p> <p>カラフルかいそうサラダ</p> <p>ウボポウボポポタージュース</p> <p>ソースハンバーグ</p> <p>コッパン</p>
<p>24(月)</p> <p>はるさめのごますあえ</p> <p>えびシューマイ</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボとうふ</p>	<p>25(火)</p> <p>パイナップル</p> <p>リヨネーズポテト</p> <p>にくだんごのスープ</p> <p>こくとうパン</p>	<p>26(水)</p> <p>タルタルソース</p> <p>宮崎県のりょうり料理</p> <p>ゆでキャブ</p> <p>チキンなんばん</p> <p>むぎごはん</p> <p>ざぶじる</p>	<p>27(木)</p> <p>韓国料理</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>ピビンバ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>28(金)</p> <p>マヨネーズサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>マカロニのカレー</p>
<p>696 19.2 826 21.9</p> <p>各小学校、熊毛中1年なし</p>	<p>607 25.6 748 30.5</p> <p>三丘小1年、高水小1年、勝間小1年 大河内小、八代小1年</p>	<p>632 20.4 752 23.4</p> <p>高水小1年、勝間小1年、大河内小1年なし</p>	<p>615 20.4 811 29.0</p> <p>高水小1年、勝間小1年、大河内小1年なし</p>	<p>633 26.2 832 35.1</p> <p>高水小1年、大河内小1年なし</p>
<p>672 25.1 868 33.0</p> <p>中学校のみ1人2個</p>	<p>630 22.2 806 27.6</p> <p>みやざきけん</p>	<p>712 24.8 835 28.5</p> <p>みやざきけん</p>	<p>635 23.2 747 27.0</p> <p>三丘小なし</p>	<p>640 24.2 806 30.2</p>