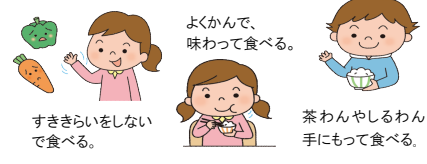


日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭でとりたい食品
		(緑) 主に体をつくる	(紫) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1月	麦ごはん かつおの照り焼き じゃがいもの金平 若竹汁	かつお 豆腐 油揚げ わかめ	にんじん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま 砂糖 油	628 29.4	760 35.1	卵
2月	丸型横割りパン エビカツ ゆで野菜 1食ソース こどもの日ゼリー 春野菜のクリームスープ	えび スケトウダラ ウィンナー (豚肉・鶏肉) 牛乳	玉ねぎ きゅうり にんじん しめじ キャベツ 玉ねぎ にんじん アスパラガス グリンピース とうもろこし	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 ゼリー じゃがいも	620 24.9	765 30.2	海藻類
8月	麦ごはん ハヤシライス 切り干し大根のツナサラダ	牛肉 まぐろ水煮 海藻	玉ねぎ にんじん グリンピース エリンギ 切り干し大根 にんじん きゅうり	じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 米 麦 ごま 青じそドレッシング	634 20.5	766 24.1	色の濃い野菜
9月	パン チキンピーズ コーンキャベツ いちごジャム	鶏肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ 小松菜 とうもろこし	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) 油 いちごジャム	701 28.3	847 34.2	魚類
10月	たけのこごはん たけのこごはん 鰯の生姜煮 ごま酢和え すまし汁	鶏肉 油揚げ 鰯 豆腐 かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん しょうが 玉ねぎ えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	油 砂糖 米 麦 砂糖 ごま 砂糖	616 26.6	791 32.7	いも類
11月	麦ごはん かき揚げおろしソースかけ さつま汁 オレンジ	ウィンナー (鶏肉・豚肉) 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ とうもろこし 大根 にんじん ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	小麦粉 油 米 麦 さつまいも こんにゃく	724 23.1	874 27.4	海藻類
12月	パン 魚の香草焼き こんにゃくソテー コーンチャウダー	ホキ ベーコン 鶏肉 牛乳	パセリ バジル 小松菜 にんじん 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	片栗粉 パン粉 パン(小麦粉・米粉) ノンエッグマヨネーズ こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃがいも	703 32.3	840 36.8	果物
15月	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ ④ウィンナー	鶏肉 大豆 牛乳 白いんげん豆 海藻 まぐろ水煮 ④ウィンナー (鶏肉)	玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ 小松菜	じゃがいも 油 米 麦 アーモンド 油 砂糖	666 24.2	861 33.6	色の濃い野菜
16月	パン トマトオムレツ ブロッコリーのサラダ 野菜と豆のスープ りんごジャム	卵 レンズ豆 麦 大豆	玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ	パン(小麦粉・米粉) ごまドレッシング じゃがいも りんごジャム	646 26.6	773 30.8	魚類
17月	ごはん 鹿野高原豚コロッケ 野菜のドレッシング和え 周南スープ 甘夏	豚肉 わかめ	玉ねぎ きゅうり キャベツ たけのこ キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん 甘夏	油 米 じゃがいも パン粉 フレンチドレッシング じゃがいも	605 16.8	712 19.0	種実類
18月	高菜麦ごはん 高菜麦ごはん 太平燕 ショーロンポー	卵 ベーコン しらす干し 豚肉 えび いか うすら節 豚肉 鶏肉	高菜 白菜 にんじん もやし しょうが 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが	ごま油 米 麦 春雨	628 26.5	766 31.7	海藻類
19月	焼きそば 焼きそば アスパラソテー ヨーグルト	豚肉 いか チキンハム ヨーグルト	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ アスパラガス にんじん キャベツ エリンギ	焼きそば麺 油 油	655 33.2	774 39.2	果物
22月	麦ごはん トックスープ ピビンバの具 ナムル オレンジ	鶏肉 わかめ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく ほうれん草 もやし にんじん オレンジ	米粉 米 麦 砂糖 ごま ごま油 砂糖	641 24.7	779 29.2	きのこ類
23月	小キャラメル揚げパン 小キャラメル揚げパン ポトフ そら豆のサラダ	豚肉 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ ミニトマト きゅうり 小松菜 そら豆	砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 砂糖 油 アーモンド	609 23.9	780 29.2	海藻類
24月	麦ごはん きびなごの唐揚げ 小松菜炒め じゃがいもの味噌汁	きびなご 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	小松菜 キャベツ にんじん 干しいたけ にんじん ねぎ	油 米 麦 片栗粉 ごま油 じゃがいも	635 26.7	766 31.6	色の薄い野菜
25月	麦ごはん うま煮 野菜の海苔ごま和え ④納豆	鶏肉 ちくわ 生揚げ しらす干し のり ④納豆	玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 キャベツ にんじん	じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 米 麦 砂糖 ごま	614 22.5	821 33.2	果物
26月	バスカトーレ バスカトーレ ミックスポテト 手作りプリン	ベーコン えび いか チーズ 牛乳	しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん とうもろこし	油 スパゲッティ じゃがいも 砂糖 プリンの素	694 29.5	820 34.4	種実類
29月	オムライス オムライス (チキンライス、 薄焼き玉子) ポテトスープ ごまドレサラダ	鶏肉 卵 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト 玉ねぎ にんじん 小松菜 赤ピーマン きゅうり	米 麦 片栗粉 じゃがいも 油 じゃがいも 砂糖 油 ごま	609 24.7	743 28.5	きのこ類
30月	パン クリームシチュー ひじきとツナのソテー ゴールドキウィフルーツ	鶏肉 牛乳 ひじき まぐろ水煮	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん ゴールドキウィフルーツ	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) 油 ごま	667 25.6	805 30.7	色の濃い野菜
31月	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の甘酢あえ 豚汁	鮭 しらす干し 豆腐 豚肉 みそ	切り干し大根 にんじん きゅうり 大根 にんじん ねぎ	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく さつまいも	638 29.0	762 32.8	海藻類

みなさんは、正しいマナー、きれいな姿勢で食事ができていますか？自分の食事時間をふりかえてみましょう。 ※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

食事のマナーを考えよう



食べ物の働きを知ろう

給食は3つの働きをもつ食べ物を組み合わせてメニューを作っています。下に色ごとに、主にどのような食べ物があるかあげています。働きにも注目して献立表を見てみましょう。

<p>赤：おもに体をつくるものになる</p>	<p>緑：おもに体の調子を整えるものになる</p>	<p>黄：おもにエネルギーのものになる</p>
-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

◎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。◎魚のほねに気をつけて食べましょう。