

今月のもくひょう：体 からだ によい食事 しょくじ のとり方 かた が身 み に付 つ いたか振 ふ り返 かえ てみよう										
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価	備考	
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)		
			熱(なつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える	たんぱく質 (g)		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)		
1 金	ちらしずし ぎゅうにゅう もものはなゼリー	とうふバーグのおろしだれかけ なばなのごまひたし はるのすましじる	ごはん さとう ふ もものはなゼリー	ごま	あぶらあげ とうふ とうふバーグ かまぼこ	ぎゅうにゅう	えだまめ ほししいたけ だいこん たけのこ たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん なばな	591 23.7 18.0	ひなまつり献立	
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	ギョーザ はるさめのあえもの はっぽうさい ^卵	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	ギョーザ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン しょうが もやし たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ	640 22.1 20.4		
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ぎゅうし	メンチカツ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	コーン もやし しょうが りんご にんにく たまねぎ グリンピース ブロッコリー トマト にんじん	679 22.5 22.0		
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのあまみそかけ きんぴらごぼう なめこじる	ごはん さとう こんにゃく	こめあぶら ごま	ふくらぎ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ だいこん なめこ ねぎ にんじん	626 30.7 22.3		
7 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	たまごまきウインナー ^卵 ごまごまサラダ ミネストローネ	コッペパン さとう じゃがいも ブルーベリージャム	ごま	たまごまきウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	もやし コーン にんにく トマト たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー パセリ	599 22.9 23.5		
8 金	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	ぶたにくのしょうがいため こんぶあえ ごもくみそしる	ごはん さとも こんにゃく さとう でんぷん	こめあぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ こざかな	しょうが たまねぎ ねぎ えだまめ キャベツ コーン だいこん ほししいたけ にんじん	642 29.5 22.4		
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも かわりづけ じゃがいものカレーそばろに	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	ごま こめあぶら	しししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん だいこんづけ しょうが しめじ たまねぎ グリンピース	592 23.9 18.0	卒業祝い献立	
12 火	あかまいごはん ぎゅうにゅう おいわいクレープ	とりにくのからあげ ほうれんそうとコーンのひたし こうはくだんごのすましじる	ごはん あかまい さとも でんぷん もち おいわいクレープ	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが もやし コーン だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん	696 26.0 20.0		ひみの日献立
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご こまつなのアーモンドあえ ^種 さつまいものこめこシチュー	ごはん さとう さつまいも こめこ	アーモンド とうにゅうクリーム	にくだんご とうにゅう	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ パセリ こまつな にんじん しめじ	621 21.4 18.6		
14 木	あげパン ^乳 ぎゅうにゅう	オムレツ ^卵 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	コッペパン グラニューとう じゃがいも	こめあぶら	きなこ オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ブロッコリー キャベツ あかパプリカ えだまめ たまねぎ にんじん しめじ	592 26.9 23.1		
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに きゅうりとわかめのあまずあえ ぶたじる	ごはん さとう さつまいも こんにゃく		がんもどき ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり もやし にんじん しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ	611 24.7 18.8		
18 月	そつぎょうしき 卒業式									
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき スタミナなっとう だいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう	ごまあぶら	さけ なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし しめじ だいこん ねぎ にら にんじん	540 29.2 15.1		
20 水	しゅんぶん ひ 春分の日									<給食なし> 全小6年
21 木	ソフトめん ロールパン (小4～6年のみ) ぎゅうにゅう	コロツケ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミートソース	ソフトめん ほしのコロツケ さとう でんぷん ロールパン	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パイン おうとう パナナ ナタデココ にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ	745 24.8 22.6		

☐卵・卵たまご（魚卵を除く）
 ☐乳・乳ぎょらん・乳製品のぞ
☐甲・甲殻類にゅう にゅうせいひん（エビ・カニ）
 ☐種・ごまこうかくるい、栗を除く種実類くり のぞ しゅじつるい

