

日 曜	献立名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
25 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		605
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とり			ごぼう たまねぎ	さとう		
	うのはなのいりに	おから たまご はんぺん			コーン えだまめ	さとう	あぶら	
	みだくさんじる	とり	あつあげ みそ	ねぎ	だいこん こんにやく しめじ ごぼう れんこん	さといも でんぷん		
26 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		680
	カレーライス	ぶた	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	とりにくのガーリックソースかけ	とり			にんにく	さとう でんぷん		
	ハムとコーンのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
27 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		617
	★はるまき	ぶた		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
	ビーフンいりやさしいため	ツナ		にんじん ビーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	
	チンゲンサイのスープ	ぶた		にら チンゲンサイ	にんにく たけのこ きくらげ たまねぎ	でんぷん		
28 木	たけのこごはん	とり	ちくわ		にんじん	たけのこ こんにやく えだまめ	アルファかまい さとう	619
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	やさいのふくめに	がんもどき はんぺん		にんじん	ごぼう だいこん れんこん	さとう		
	フルーツしらたま				もも バイナップル レモンかじゅう	しらたまだんご さとう		
29 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		666
	★にくだんこのやさいあんかけ	ぎゅうにく ぶたにく とり		ビーマン きビーマン	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶた		にら にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ	ワンタン		

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830

食べもののはたらきを知ろう

食品は、おもに含まれる栄養素によって6つの食品群に分けられます。健康で丈夫な体をつくるためには栄養にかたよりのないよう6つの食品群からバランスよくとることが大切です。毎日の食事の中で、心がけましょう。

給食は、多様な食品を適切に組み合わせるよう6つの食品群をとるようにしています。ぜひ、家庭の食事でも意識してみてください。



食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
おもな栄養素	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質
おもな働き	筋肉・血液・皮ふ・内臓などをつくる	骨や歯をつくるものになる	成長を助け、目のはたらきをよくしたり、抵抗力をつける	傷の回復を早めたり、抵抗力を高める	エネルギー源になる	エネルギー源になる
多く含むおもな食品	魚・肉・卵・豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油・バター・マヨネーズ・ナッツ

給食予定回数 5回

みんながそろえば 栄養満点!

