



日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						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	小中	
1	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		567
		にくだんごのすぶたふう 	にくだんご		あかビーマン きビーマン	たまねぎ	さとう でんぶん		
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		ビーフスープ	とりにく		ねぎ にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん ビーフン		
2	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		656
		★いわしのしょうがに 	いわし			しょうが	さとう		
		こうやどうふのたまごとしに	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		
		やさいのこうのものあえ				たくあん もやし キャベツ きゅうり			
5	月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		618
		★たこのからあげ 	たこ				さとう でんぶん こめこ あぶら		
		なまあげのうまに	なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		
		きゅうりのうめのかあえ				キャベツ きゅうり うめ			
6	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		649
		★とうふだんご(小2こ・中3こ) 	とうふ とりにく			たまねぎ	さとう		
		カレーなんばん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぶん		
		たまごいりごぼうのかみかみサラダ 	たまご			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	
7	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622
		さばのてりやき 	さば			しょうが	さとう でんぶん		
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん		
8	木	きなこあげパン 	きなこ				こがたロールパン さとう	あぶら	595
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		にくだんごとパスタのトマトソース 	にくだんご		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら	
		ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら	
★とうふスナック	とうふ					こむぎこ さとう			
9	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		596
		とりにくのてりやき 	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		
		ツナともやしのあえもの 	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
		たまねぎとじゃがいものみそしる 	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
12	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		604
		★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		キャベツのゆかりあえ 			ゆかりこ	キャベツ もやし			
		かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん		
13	火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		637
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
		パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
		はっぼうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ	でんぶん		
14	水	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		603
		ウインナーのケチャップソースに 	ウインナー		トマト	エリンギ たまねぎ	さとう		
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		
15	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628
		さわらのみそマヨネーズやき 	さわら みそ					マヨネーズ	
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう		
		オレンジ				オレンジ			
16	金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		661
		★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ) 	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		
		マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいたい		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン			

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	小中
19 月	「愛知を食べる学校給食の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620
	★めひかりフライのなんぼんソースかけ (小2こ・中3こ)	めひかり		ねぎ	ねぎ	パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	
	ささみともやしのあえもの	とりにく		こまつな	もやし	さとう		
	みなみちたのつみれだんごじる	つみれだんご とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん しょうが えのきたけ	でんぶん		
	★がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう		
20 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		636
	ミートソースかけ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん		
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	れいとうみかん				みかん			
21 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		619
	★てりやきハンバーグ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ		
	チンゲンサイのおかかあえ	はなかつお		チンゲンサイ	もやし コーン	さとう		
	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
22 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	★アジフライのレモンソースかけ	アジ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
	たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまふ		
23 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		593
	★ピビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		
	ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
	★ピーチゼリー				もも	さとう		
26 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		593
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう		
	ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	じゃがいも		
27 火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		624
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	★ふくじんづけ				だいこん うり	さとう		
28 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		606
	★ぎょうざのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう		
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん		
29 木	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		596
	★フランクフルトのケチャップソースかけ	ぶたにく				でんぶん さとう		
	シーフードサラダ	えび いか			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	ごぼうのクリームスープ	とりにく とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター	
30 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		632
	ユーリンチー	とりにく		ねぎ	にんにく しょうが ねぎ	でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	
	ピーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ピーフン さとう	ごまあぶら	
	たまごトマトのスープ	たまご ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	でんぶん		

歯と口の健康週間 4日~10日

歯は、主にカルシウムによって作られています。この期間の給食では、カルシウムを多く含む食材を使った料理や、噛みごたえのある料理が登場します。

カルシウムの働きを知ろう

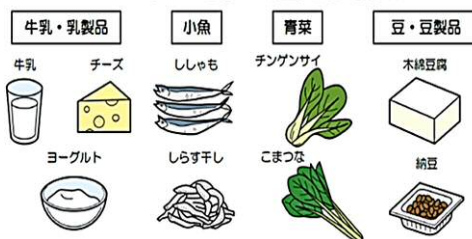
カルシウムは、骨や歯のもとになるだけでなく、筋肉の収縮（例えば心臓を動かすこと）や、ホルモンを分泌して体の調子を整える等、私たちが生きていくうえで大切な働きをしています。

※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。

給食予定回数 22回

カルシウムを多く含む食品は？



丈夫な骨や歯をつくるために

栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、適度な運動をして、十分な睡眠をとることが大切です。成長期こそ、骨や歯にしっかりカルシウムを蓄えて、骨骨(コソコソ)貯金をしていきましょう。



食事 + 運動 + 睡眠

エネルギー摂取基準 (kcal) 小650 中830