

今月の目標：食べ物のお働きについて知ろう

今月の目標：食べ物のお働きについて知ろう				主な材料 おもなざいりょう								栄養量	
日	曜日	献立 こんだて			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ぎゅう にゅう	しゅしょく	おかず	たいおんやちからになるしょくひん たんすいかぶつ	からだをつくるしょくひん しぼう	からだのちようしきをとのえるしょくひん たんぱくしつ ミネラル	からだのちようしきをとのえるしょくひん ミネラル ビタミン	からだのちようしきをとのえるしょくひん ミネラル カロチン				
1	水		むぎごはん	ポークカレー ひじきのサラダ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	にんじん	682 21.8	20.5 2.3	
2	木		ごはん	ラッキーツナコロッケ いそかあえ なめこじる	こめ こむぎ じゃがいも さとう パンこ	あぶら	ツナ とうふ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	たまねぎ ねぎ えのきたけ なめこ	にんじん ほうれんそう	650 24.7	16.2 2.4	
3	金		むぎごはん	マーボー豆腐 ごさかなサラダ だいごいも	こめ むぎ でんぶん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	たまねぎ ねぎ きゅうり たけのこ しょうが にんにく	にんじん にら	693 23.2	21.4 2.2	
6	月		さんま ごはん	きゅうりのなんばんづけ のっぺいじる おつきみだんご	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく さいとも だんご	あぶら ごま ごまあぶら	さんま とりこ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが ごぼう だいこん きゅうり えのきたけ	にんじん こまつな	644 21.0	18.2 2.3	
7	火		ごはん	ラッキーホキのオイネーズやき ごまあえ とうふのみそしる れいとうパインアップル	こめ さとう	ごま マヨネーズ	ホキ みそ あぶらあげ とうふ かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	キャベツ たまねぎ ねぎ パインアップル	にんじん こまつな ほうれんそう	602 25.6	16.3 2.1	
8	水		ごはん	ハンバーグデミソース グリーンサラダ おまめのスープ みかん	こめ パンこ さとう	あぶら	ぶたにく だいず ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし みかん	にんじん パセリ ほうれんそう	688 28.0	20.6 1.9	
9	木		ごはん	みそいりどり しおこんぶあえ ヨーグルト	こめ さいとも こんにやく さとう	ごま あぶら ごまあぶら	とりこ うずらたまご みそ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	ごぼう しいたけ たけのこ キャベツ	にんじん こまつな	630 23.0	17.8 1.4	
10	金		ガバオ ライス	ポパイサラダ ブルーベリーヨーグルトケーキ	こめ さとう ミックスこ	あぶら	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし ブルーベリー	にんじん ほうれんそう	673 24.7	17.9 1.4	
14	火		むぎごはん	あつあげとだいこんのオイスターに シルバーサラダ	こめ むぎ はるさめ しらたき さとう	マヨネーズ あぶら ごま	あつあげ とりこ ハム	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	にんじん	657 21.8	23.7 1.5	
15	水		キャロットピラ フのホワイト ソースがけ	ポテトサラダ バナナ	こめ こめこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ベーコン えび とりこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム バナナ	にんじん ほうれんそう	636 23.8	18.5 1.9	
16	木		きなこ あげパン	ポークビーンズ ポパイサラダ	ツイストパン さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム	ぶたにく ベーコン だいず ハム きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	にんじん トマト ほうれんそう こまつな	687 28.3	28.9 2.6	
17	金		ソース カツどん	こうはくしらたまじる はちみつレモンゼリー	こめ こむぎこ パンこ さとう ゼリー しらたま	あぶら	ぶたにく とりこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん はくさい ねぎ	にんじん	691 25.8	13.7 1.9	
21	火		キムチ チャーハン	ヤンニョムチキン はるさめスー りんご	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりこ ハム	ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ りんご	にんじん にら ほうれんそう はくさいキムチ	655 24.5	22.7 2.9	
22	水		わかめ ごはん	あまさぎのなんばんづけ きりぼしだいこんのミルクに さくらのけんちんじる	こめ むぎ さとう でんぶん さいとも こんにやく	あぶら	あまさぎ さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ レモン	にんじん ピーマン	611 22.0	15.9 12.9	
23	木		スパゲティ ナポリタン	コーンチャウダー かき	スパゲティ こめこ じゃがいも	あぶら バター なまクリーム	ベーコン とりこ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ にんにく とうもろこし かき	にんじん ピーマン パセリ	625 24.1	23.8 2.5	
24	金		セルフ ジャムサンド	せいようやさいのグラタン キャベツのカレースープ	コッペパン マカロニ じゃがいも こめこ	あぶら バター	とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ たまねぎ とうもろこし カリフラワー	にんじん パセリ ブロッコリー パセリ	602 23.9	19.2 2.2	
28	火		ほうとう うどん	レバーとポテトのあえもの ミルクずもち	ほうとうめん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりこ ぶたレバー みそ きなこ	ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが しょうが	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	655 27.9	20.5 1.8	
29	水		ごもく くりおこわ	さけのミルクしおこうじてんぶら かきたまじる	こめ もちこめ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	さけ たまご あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	たけのこ ねぎ しいたけ	にんじん こまつな	620 25.0	21.7 2.2	
30	木		にくみそ どん	わかめスープ やさいチップス	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	ぶたにく だいず みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく たけのこ ねぎ れんこん	にんじん ピーマン かぼちゃ	646 24.5	17.7 2.3	
31	金		むぎごはん	パンキンドライカレー にんじんサラダ ハロウィンブゼリー	こめ むぎ ゼリー	あぶら	ツナ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	にんじん かぼちゃ トマト	688 25.0	22.6 2.3	

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

5年生が、地域の方々にご支援を受けながら、田植え、草取り
稲刈りと関わってきたお米が収穫されました。
給食でも 2日、7日、8日、9日に5年生のお米を使用し、
全校で感謝の気持ちを感じながら新米を味わいます。



今月の地産地消

こめ・だいこん・れんこん・きゅうり
こまつな・さつまいも・さいとも・やまといも
しょうが・しいたけ・きくらげ・みそ

基準値
(中学年)

650
26.8

18.1
2.0

今月の平均値
(中学年)

651
24.4

19.8
2.1