

日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	火	乳酸飲料	ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 カリフラワーサラダ スープ	ジャムサンド 牛乳	油 米 砂糖	乳酸菌 ほっけ 油揚 ハム	切干大根 人参 干椎茸 カリフラワー胡瓜 もやしにら	477 549	20.5 23.7	11.8 14.0
2	水	りんごジュース	肉じゃが ツナとコーンのサラダ 昆布の佃煮 味噌汁	たこ焼き 麦茶	油 米 砂糖 じゃが芋 麩	豚肉 ツナ	玉葱 人参 白滝 キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 えのき	428 516	10.3 12.8	12.8 16.0
3	木	牛乳	ちらし寿司 餃子 ハムサラダ スープ	ひなあられ カルピス	油 米 砂糖	牛乳 卵 ハム	人参 蒟蒻 干びょう干椎茸 蓮根 レタス 胡瓜 エリンギ かぶ かぶの葉	381 458	11.4 13.8	9.9 12.2
4	金	野菜生活	鶏肉のクリーム煮 ごぼうの金平 五色ナムル 味噌汁	ストロベリーソール カルテツサブレ	油 米 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ	玉葱 ごぼう 人参 いんげん 胡瓜 もやし きくらげ えのき 白菜	482 563	19.3 22.8	10.4 12.7
5	土	乳酸飲料	焼きそば スープ くだもの		油 中華麺	豚肉	キャベツ 人参 もやし	293 350	11.6 13.5	7.0 8.6
6	日									
7	月	牛乳	イカフライ 納豆 わかめサラダ さつま汁	キウイフルーツ せんべい	油 米 砂糖	牛乳 納豆 豚肉	サニーレタス 人参 胡瓜 わかめ 大根 蒟蒻 長葱	483 579	16.8 20.8	16.7 19.9
8	火	乳酸飲料	豆腐の五目うま煮 れんこんサラダ Qちゃん漬け ソーセージスープ	クッキー 牛乳	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 豆腐 豚肉 魚肉ソーセージ	人参 椎茸 たけのこ 蓮根 胡瓜 玉葱 キャベツ コーン	504 595	16.1 18.8	17.6 20.9
9	水	牛乳	かやくごはん 黒ごまチキン もやしナムル 味噌汁	おととつと 麦茶	油 米 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚	人参 ごぼう 干椎茸 白滝 もやし 胡瓜 ほうれん草 しめじ	417 513	17.9 23.3	14.3 17.8
10	木	牛乳	焼肉丼 スパゲティケチャップ和え たまごサラダ スープ	原宿ドック ミルージュ	油 米 砂糖 スパゲティ	牛乳 豚肉 卵	人参 にら 玉葱 胡瓜 レタス 水菜 えのき	644 804	17.5 21.9	31.3 39.1
11	金	ヤクルト	ハヤシライス マセドアンサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	焼しゅうまい りんごジュース	油 米 じゃが芋	牛肉 ハム	玉葱 人参 トマト缶 マッシュルーム 胡瓜	516 611	10.8 13.3	16.2 20.0
12	土	乳酸飲料	かけうどん 天ぷら くだもの		油 うどん 砂糖	かまぼこ えび ちくわ		299 357	12.0 14.1	5.1 6.2
13	日									
14	月	牛乳	五目卵焼き ちくこん煮 海藻サラダ 味噌汁	ポテコ 麦茶	油 米 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ	人参 たけのこ 椎茸 蒟蒻 いんげん レタス 胡瓜 海藻 にら 白菜	412 506	15.7 19.5	13.0 16.2
15	火	乳酸飲料	ゆかりごはん ポークビーンズ コールスローサラダ スープ	ラスク ショア	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 ベーコン 大豆	人参 玉葱 トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン チンゲン菜 椎茸	512 582	17.1 18.7	13.5 15.6
16	水	牛乳	鮭の塩焼き カレーサラダ 紅白なます 味噌汁	稲荷寿司 麦茶	油 米 砂糖 ビーフン 麩	牛乳 鮭 ササミ 油揚	人参 胡瓜 大根 小松菜 えのき	447 547	21.6 26.3	11.5 14.5
17	木	牛乳	回鍋肉 ツナサラダ たくあん スープ	デコボン コインクッキー	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ツナ	人参 キャベツ ピーマン 胡瓜 もやし 水菜 きくらげ	401 486	15.8 19.5	10.6 13.3
18	金	ヤクルト	オムライス ミートボール フライドポテト ブロッコリーサラダ スープ	とうふドーナツ 牛乳	油 米 砂糖パン粉 フライドポテト 小麦粉	卵 鶏肉 豚肉 豆腐	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー 胡瓜 しめじ かぶ かぶの葉	599 784	22.8 28.8	20.5 27.7
19	土	乳酸飲料	味噌ラーメン 餃子 くだもの		中華麺 油	乳酸菌 豚肉 なると	キャベツ もやし 人参	306 367	12.9 15.2	8.7 10.7
20	日									
21	月		春分の日							
22	火	牛乳	にんじんごはん 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ なめこの味噌汁	肉ワンタンスープ	油 米 砂糖 スパゲティ	牛乳 さつま揚 鶏肉 魚肉ソーセージ 豆腐	人参 りんご 胡瓜 長葱 なめこ もやし きくらげ チンゲン菜	462 570	20.1 25.0	17.9 22.4
23	水	乳酸飲料	煮魚 チャブチエ わかめの酢の物 スープ	クリームパン 麦茶	油 米 砂糖	乳酸菌 かじき	春雨 人参 白菜 ピーマン わかめ ほうれん草 コーン	413 491	17.4 20.6	7.1 8.7
24	木	ヤクルト	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	フルツヨーグルト	油 米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ハム 卵 納豆 しらす 豚肉 豆腐	キャベツ 蒟蒻 人参 大根 玉葱	449 542	18.6 22.9	8.1 10.1
25	金	牛乳	挽肉カレー シーザーサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	純米せんべい ぶどうジュース	油 米 クルトン じゃが芋	牛乳 豚挽肉	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 レタス	499 601	12.3 15.2	13.8 17.2
26	土	乳酸飲料	おにぎり コロケ 味噌汁 バナナ		油 米 コロケ		わかめ 人参 玉葱	376 472	10.4 12.4	10.1 12.5
27	日									
28	月	牛乳	豚スタミナ炒め がんもの煮付 かぼちゃサラダ スープ	キャラメルコーン 麦茶	油 米 砂糖	牛乳 豚肉 卵 がんも 魚肉ソーセージ なると	人参 にら 長葱 南瓜 胡瓜 水菜 えのき	448 549	17.9 22.1	17.0 21.1
29	火	乳酸飲料	コーンピラフ 白身魚のチーズ焼き トマトときゅうりのサラダ 味噌汁	雑炊	油 米	乳酸菌 ベーコン 白身魚 チーズ	人参 コーン パセリ トマト 胡瓜 もやし 大根 舞茸 万能葱	420 509	18.8 22.6	8.8 10.8
30	水	牛乳	マーボー豆腐 ジャーマンポテト グリーンサラダ スープ	バナナ せんべい	油 米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	長葱 玉葱 胡瓜 アスパラ レタス しめじ 人参 キャベツ	443 533	14.7 18.0	11.5 14.3
31	木	牛乳	炒り鶏 フラワーサラダ ふりかけ 味噌汁	おでん	油 米 砂糖	牛乳 鶏肉 竹輪	ごぼう 人参 たけのこ 蓮根 胡瓜 カリフラワー エリンギ 白菜 蒟蒻 大根	391 479	17.3 21.3	10.9 13.5

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。



一年も終わりに近づき…

今年度もあと1カ月となりました。
4月に比べて食べる量も増え、身長体重も大きくなりましたね。たくさん食べてくれたお友達に感謝です。
また、保護者の方々にもご理解、ご協力いただきありがとうございました。



卑弥呼の歯がいーぜ!?

噛むことは、全身の健康維持にとっても重要な働きをしています。よく噛むことで得られる8つの効果を標語にした『ひみこのはがいーぜ』(学校給食研究会発行 月刊『学校の食事』より)。
ぜひ、健康効果を見直してみましょう。
ひ 肥満予防/み 味覚の発達/こ 言葉の発音
は しっかり/の 脳の発達/は 歯の病気予防/
が がん予防/い 胃腸快調/ぜ 全力投球

