

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
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)	とりこ			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		790
	みだくさんじる	とりこ 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	ぶたこ	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも			
	とりこくのガーリックソースかけ	とりこ			にんにく	さとう でんぷん			870
	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	ぶたこ		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		779
	チンゲンサイのスープ	ぶたこ		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	とりこ 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			765
	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	
	★にくだんこのやさしいあんかけ	ぎゅうにく ぶたこ とりこ		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		841
	ワンタンスープ	ぶたこ		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。

給食予定回数 5回

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がないよう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	骨や歯をつくるもとになる	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

みんながそろえば
栄養満点!

