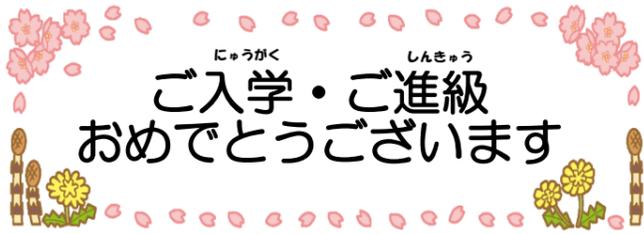




献立表中の◆ ♥ ♣マークは、三色栄養（食べ物の3つの働き）をあらわします。



給食は、3つのはたらきの食べものを上手に組み合わせて献立をたてています。

◆きいろ…エネルギーになる
こくろい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ
(しじつ・たんすいかぶつ)

♥あか…からだをつくる
にゅう・たまご・さかな・にく・だいす・かいそう
(たんぱくしつ・ミネラル)

♣みどり…からだのちょうしをととのえる
やさい・くだもの・きのこ
(ビタミン・ミネラル)

火	水	木	金	
13 きゅうにゅう ♥ ベーパン ◆ さけのバジルソース さけ 131 ♥ レモンかじゅう 1 ♣ ミーツパグティ 40 ◆ スパグティ 40 ◆ きゅうミンチ 20 ♥ ぶたミンチ 10 ♥ たまねぎ 40 ♣ にんじん 10 ♣ グリンピース 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ にんにく 0.1 ♣ トマトケチャップ 16 ♣ トマトピューレ 7 ♣ ウスターソース 3.2 ♣ こいくちしょうゆ 0.4 ♣ あかワイン 0.8 ♣ しお 0.3 ♣ こしょう 0.03 ♣ バジルこ 0.01 ♣ ナツメグ 0.01 ♣ オリーブあぶら ◆	14 きゅうにゅう ♥ ごはん ◆ さばのしおやき ごめ 75 ◆ さば 131 ♥ しお 0.2 ♥ ぶたにくとあつあげのもの あつあげ 30 ♥ ぶたにく 20 ♥ ひらてん 10 ♣ たまねぎ 30 ♣ にんじん 10 ♣ さやいんげん 5 ♣ こんにゃく 20 ♣ しょうが 0.2 ♣ けずりぶし 0.8 ♣ こいくちしょうゆ 4.5 ♣ うすくちしょうゆ 1.2 ♣ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ ごめあぶら ◆ おおさかしろなのあえもの おおさかしろな 30 ♣ こまつな 10 ♣ にんじん 3 ♣ こいくちしょうゆ 2 ♣ さとう 0.4 ◆ みりん 0.4 ◆ こんぶこ 0.02 ♣	15 きゅうにゅう ♥ ようちえん ごはん ◆ ぶたにくのスタミナいため ごめ 75 ◆ ぶたにく 40 ♥ たまねぎ 15 ♣ キャベツ 10 ♣ とりにく 15 ♥ にんじん 5 ♣ にんにく 0.5 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんじん 10 ♣ こいくちしょうゆ 3.6 ♣ えのきだけ 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ とりがら 12 ♣ コチュジャン 0.1 ♣ うすくちしょうゆ 4 ♣ こいくちしょうゆ 0.5 ♣ しお 0.3 ♣ こしょう 0.02 ♣ みりん 0.4 ♣ さけ 0.4 ♣ ごめあぶら ◆ わかめスープ どうふ 20 ♥ とりにく 15 ♥ ほしわかめ 0.4 ♥ たまねぎ 15 ♣ にんじん 10 ♣ えのきだけ 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ とりがら 12 ♣ うすくちしょうゆ 4 ♣ こいくちしょうゆ 0.5 ♣ しお 0.3 ♣ こしょう 0.02 ♣ みりん 0.4 ♣ さけ 0.4 ♣ ごめあぶら ◆ ナムル チンゲンサイ 25 ♣ もやし 20 ♣ にんにく 0.01 ♣ こいくちしょうゆ 2.4 ♣ みりん 0.7 ♣ さとう 0.5 ◆ ごまあぶら 0.3 ◆	16 きゅうにゅう ♥ ようちえん こめこうとうにゅうパン ◆ てりやきハンバーグ ハンバーグ 10 ♣ しょうが 0.2 ♣ こいくちしょうゆ 3.2 ♣ さとう 1 ◆ みりん 0.8 ♣ ソテーたまねぎ 10 ♣ さけ 0.5 ♣ てんぷん 0.3 ◆ レタスのスープ とりにく 20 ♥ レタス 20 ♣ たまねぎ 15 ♣ ソテーたまねぎ 10 ♣ にんじん 5 ♣ ホールコーン 5 ♣ パセリ 0.5 ♣ フイヨン 12 ♣ うすくちしょうゆ 3 ♣ こいくちしょうゆ 0.3 ♣ しお 0.3 ♣ こしょう 0.02 ♣ しろワイン 0.8 ♣ ごめあぶら ◆ ハンバーグ ハンバーグ 10 ♣ しょうが 0.2 ♣ こいくちしょうゆ 3.2 ♣ さとう 1 ◆ みりん 0.8 ♣ ソテーたまねぎ 10 ♣ さけ 0.5 ♣ てんぷん 0.3 ◆ ポテトサラダ じゃがいも 35 ◆ さとう 10 ♣ にんじん 5 ♣ しお 0.1 ♣ こしょう 0.01 ♣ ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ほん	
19 きゅうにゅう ♥ ようちえん ごはん ◆ いわしのカリカリフライ ごめ 75 ◆ いわし 131 ♥ ようちえんじ 1こ ♥ しょうがくせい 2こ ♥ はっほうさい ぶたにく 20 ♥ かまぼこ 10 ♥ キャベツ 50 ♣ たまねぎ 40 ♣ にんじん 15 ♣ さやえんどう 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.2 ♣ こいくちしょうゆ 2.7 ♣ うすくちしょうゆ 1.3 ♣ さけ 0.8 ♣ しお 0.2 ♣ こしょう 0.03 ♣ さとう 0.1 ◆ とりがらスープ 0.7 ♣ でんぷん 1.5 ◆ ごめあぶら ◆ はるさめのちゅうかあえ はるさめ 3 ◆ チンゲンサイ 30 ♣ にんじん 5 ♣ す 2 ♣ うすくちしょうゆ 2.2 ♣ こいくちしょうゆ 0.2 ♣ さとう 1 ◆ ごめあぶら 0.2 ◆ みりん 0.4 ♣	20 きゅうにゅう ♥ ようちえん コッパン ◆ チキンナゲット ようちえんじ 1こ ♥ しょうがくせい 2こ ♥ アスパラガスのスープ フランクフルト 20 ♥ じゃがいも 40 ♣ たまねぎ 30 ♣ キャベツ 20 ♣ グリンピース 15 ♣ にんじん 10 ♣ セロリ 2 ♣ にんにく 0.02 ♣ とりがら 7 ♣ うすくちしょうゆ 2 ♣ こいくちしょうゆ 1 ♣ しお 0.3 ♣ さとう 0.2 ♣ みりん 0.4 ♣ しろワイン 0.8 ♣ ほうれんそうのソテー ほうれんそう 30 ♣ エリンギ 5 ♣ ホールコーン 5 ♣ しお 0.12 ♣ こしょう 0.01 ♣	21 きゅうにゅう ♥ ごはん ◆ ぶたにくのたつたあげ ごめ 75 ◆ ぶたにく 45 ♥ でんぷん 13 ◆ しょうが 0.25 ♣ こいくちしょうゆ 3.5 ♣ さとう 0.6 ◆ だいにん 10 ♣ えのきだけ 5 ♣ ガーリックこ 0.02 ♣ みつば 5 ♣ けずりぶし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣ うすくちしょうゆ 3.5 ♣ こいくちしょうゆ 0.3 ♣ しお 0.35 ♣ みりん 0.5 ♣ さけ 0.5 ♣ ひじきのもの だいす 8 ♥ めひじき 3 ♥ あぶらあげ 3 ♥ にんじん 4 ♣ けずりぶし 0.3 ♣ こいくちしょうゆ 2.5 ♣ さとう 1.8 ◆ みりん 0.4 ♣ さけ 0.4 ♣	22 きゅうにゅう ♥ ようちえん カレーライス ◆ ウインナー ごめ 80 ◆ ぶたにく 25 ♥ じゃがいも 40 ♣ たまねぎ 30 ♣ にんじん 15 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんにく 0.1 ♣ とりがら 7 ♣ とんこつ 3 ♣ りんごピューレ 5 ♣ フルーツピューレ 1 ♣ こめカレー 15 ♣ こいくちしょうゆ 1 ♣ ウスターソース 1 ♣ のうこうソース 1 ♣ あかワイン 1 ♣ トマトケチャップ 1.5 ♣ バジルこ 0.03 ♣ ごめあぶら ◆ ウインナー ようちえんじ 1ほん ♥ しょうがくせい 2ほん ♥ きゅうりのマリネ きゅうり 30 ♣ たまねぎ 10 ♣ あかピーマン 2 ♣ レモンかじゅう 1 ♣ す 1 ♣ さとう 0.7 ◆ しお 0.25 ♣ こしょう 0.01 ♣ しろワイン 0.4 ♣ うすくちしょうゆ 0.3 ♣ オリーブあぶら 0.8 ◆	
26 きゅうにゅう ♥ ようちえん ごはん ◆ さわらのこみだしかけ ごめ 75 ◆ さわら 131 ♥ あおねぎ 1 ♣ しょうが 0.2 ♣ にんにく 0.2 ♣ しろこま 0.5 ♣ こいくちしょうゆ 4 ♣ みりん 4 ♣ さけ 1.5 ♣ ごまあぶら 0.8 ◆ さとう 0.8 ◆ でんぷん 0.2 ◆ きりほしだいこんのもの あぶらあげ 5 ♥ にんじん 5 ♣ きりほしだいこん 4 ♣ けずりぶし 0.3 ♣ うすくちしょうゆ 2 ♣ こいくちしょうゆ 0.4 ♣ さとう 0.7 ◆ みりん 0.5 ♣ さけ 0.4 ♣	27 きゅうにゅう ♥ ようちえん こくとうパン ◆ キャベツのソテー キャベツ 30 ♣ たまねぎ 10 ♣ カレーこ 0.03 ♣ ウスターソース 0.45 ♣ しお 0.15 ♣ こしょう 0.01 ♣ ごめあぶら ◆ ポークビーンズ ぶたにく 30 ♥ だいす 15 ♥ じゃがいも 30 ♣ きんときまめ 10 ♣ たまねぎ 60 ♣ にんじん 10 ♣ トマトピューレ 2.6 ♣ トマトケチャップ 9.1 ♣ ウスターソース 2.6 ♣ さとう 0.4 ◆ とりがらスープ 0.7 ♣ あかワイン 1.3 ♣ しお 0.3 ♣ こしょう 0.03 ♣ ナツメグ 0.02 ♣ ごめあぶら ◆ フルーツミックス みかん(缶) 20 ♣ りんご(缶) 20 ♣	28 きゅうにゅう ♥ きゅうにく ◆ ちくわのいそべあげ ごめ 80 ◆ きゅうにく 30 ♥ たまねぎ 50 ♣ エリンギ 15 ♣ ごぼう 10 ♣ あおねぎ 5 ♣ こんにゃく 15 ♣ けずりぶし 0.8 ♣ こいくちしょうゆ 9.4 ♣ さとう 5 ◆ さけ 1 ♣ しょうがこ 0.03 ♣ みりん 0.8 ♣ ごめあぶら ◆ ちくわ ちくわ 131 ♥ あおさ 0.2 ♥ こめこ 5.5 ♣ しお 0.05 ♣ ごめあぶら ◆ こまつなのおひたし こまつな 30 ♣ にんじん 10 ♣ こいくちしょうゆ 1.8 ♣ さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 ♣ こんぶこ 0.02 ♣	29 しょうわのひ 	30 きゅうにゅう ♥ ようちえん コッパン ◆ はるまき ごめあぶら 1こ ♥ とうふのちゅうかスープ どうふ 100 ♥ とりにく 20 ♥ チンゲンサイ 20 ♣ はくさい 20 ♣ にんじん 10 ♣ あおねぎ 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.2 ♣ とりがら 6 ♣ うすくちしょうゆ 2.7 ♣ こいくちしょうゆ 1.3 ♣ しお 0.2 ♣ こしょう 0.02 ♣ みりん 0.8 ♣ さけ 0.8 ♣ でんぷん 1.1 ◆ ごめあぶら ◆ もやしのあます もやし 25 ♣ にんじん 10 ♣ す 2 ♣ うすくちしょうゆ 1.8 ♣ こいくちしょうゆ 0.4 ♣ さとう 1.2 ◆ みりん 0.4 ♣

◆このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

☞このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。



魚を食べるときは骨に気を付けて食べましょう。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	mg	mg	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
4月平均栄養量	634	16.5%	29.5%	3.9	368	0.41	0.51	24	2.5	330	87	3.3

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.75倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。