

きょうりよく きゅうしょくかつどう  
協力して給食活動しよう

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。  
◎ 3つのグループを食べた。  
○ 2つのグループを食べた。  
△ 1つのグループを食べた。  
× 何も食べない。

協力して給食活動しよう		おもに <sup>からだ</sup> 体をつくる		おもに <sup>からだ</sup> 体の <sup>ちようし</sup> 調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
		あか		みどり		きいろ		
曜日	こんだて	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
＊ 2学期もがんばろう給食 ＊ (2がつきもがんばろうきゅうしょく)								
1 (月)	わかめむぎごはん 牛乳 きだいフライ やさしいっぱいサラダ こまつなのみそしる レモンゼリー		わかめ 牛乳			米 麦		690 23.7 19.8
		きだい				パン粉 小麦粉	サラダ油	
		ハム		キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー		和風ドレッシング		
		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな					
			レモン果汁	さとう でんぶん				
2 (火)	ごはん・あじつけのり 牛乳 やさしいろいろにくだんご② ツナサラダ みそけんちん	えびエキス	のり 牛乳			米 さとう		599 22.5 18.7
		とりにく だいず		たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ		油		
		まぐろツナ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		ノンエッグマヨ		
		とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	さといも	サラダ油			
3 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのスタミナやき チーズいりマカロニサラダ ワントンスープ		牛乳			米		616 24.4 20.8
		とりにく		にんにく しょうが	さとう	ごま ごま油		
		ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり	マカロニ	和風ドレッシング		
		ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし はくさい ねぎ	小麦粉 てんぶん				
4 (木)	ホットドック (ソーセージのケチャップソース) (ボイルキャベツ) 牛乳 ポテトのチーズに フルーツポンチ		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	741 24.8 26.5
		ソーセージ		トマト	さとう			
				キャベツ				
		ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ パイン みかん おうとう レモン果汁 ナタデココ ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	じゃがいも さとう かんてん サイダー	バター		
5 (金)	ビビンバ (ビビンバのぐ:にく) (ビビンバのぐ:ごまあえ) (ビビンバのぐ:きんしたまご) 牛乳 キムチスープ	ぶたにく みそ かつおぶし たまご		たけのこ きりぼしだいこん にんにく こまつな もやし	米 さとう はちみつ さとう さとう	サラダ油 ごま ごま油 油	667 28.1 21.8	
			牛乳					
		とりにく		にんじん だいこん えのきたけ はくさい にら たまねぎ りんご にんにく しょうが しいたけ		ごま油		
8 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソース ブロッコリーとキャベツのサラダ にらたまじる		牛乳			米		619 23.5 21.4
		とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ レモン果汁 にんにく りんご ブロッコリー キャベツ	さとう でんぶん	油		
		とうふ たまご		にら にんじん たまねぎ	でんぶん	スクール梅煎ごまドレッシング		
9 (火)	キャロットピラフ 牛乳 とりにくのガーリックマヨやき グリーンサラダ コンソメスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ	米	バター	667 26.3 25.7	
			牛乳					
		とりにく		にんにく パセリ	パン粉	ノンエッグマヨ サラダ油		
		まぐろツナ		さやいんげん カリフラワー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング		
		ハム		とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		サラダ油		
10 (水)	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ いそべあえ どさんこじる		牛乳			米		618 23.1 17.9
		たら			パン粉 小麦粉	サラダ油		
			のり	ほうれんそう にんじん	さとう	サラダ油		
		ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく	じゃがいも	ごま油		
				にんじん たまねぎ ほうれんそう パチナ りんご トマト	じゃがいも 小麦粉 はちみつ うどん	サラダ油		
11 (木)	カレーうどん 牛乳 チキンナゲット② ハムとだいこんのマリネ メロンシャーベット	とりにく なると 大豆	チーズ 脱脂粉乳 牛乳			パン粉 でんぶん	油	701 24.7 21.7
		とりにく だいず おから					マリネドレッシング	
		ハム		だいこん パセリ				
			脱脂粉乳	さとう				
12 (金)	さんしょくごはん (とりそぼろ・たまごそぼろ・ ほうれんそうのごまあえ) 牛乳 かんこくふうみそしる おこめのムース	とりにく たまご かつおぶし		ほうれんそう しょうが	米 さとう	ごま サラダ油 ごま油	730 31.7 26.3	
			牛乳					
		とりにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	さといも	ごま ごま油		
		たまご	牛乳	さとう 米粉				

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>  
(8歳～9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
668kcal	25.4g	22.8g	2.3g



朝ごはんは食べましたか？  
 しるしをつけましょう。  
 ◎ 3つのグループを食べた。  
 ○ 2つのグループを食べた。  
 △ 1つのグループを食べた。  
 × 何も食べない。

			おもとに体をつくる <sup>からだ</sup>		おもとに体の調子を整える <sup>からだ ちょうし ととの</sup>		おもとにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
			あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
			たんぱく質 <sup>しつ</sup>	無機質 <sup>むきしつ</sup>	ビタミン・無機質 <sup>むきしつ</sup>		炭水化物 <sup>たんすいかぶつ</sup>	脂質 <sup>しつ</sup>	脂質(g)
16 (火)	ごはん 牛乳 しろみざかなのみそチーズやき はるさめサラダ とんじる		ほき みそ ハム ぶたにく とうふ みそ	牛乳 チーズ	たまねぎ とうもろこし にんじん きゅうり もやし ごんにやく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ		米 はるさめ じゃがいも	ノンエッグマヨ 中華ごまドレッシング 韓国ナムルドレッシング サラダ油	651 27.3 21.6
17 (水)	いりこなめし(おぎごはん) 牛乳 ユースリンチー もやしのしろナムル ユイミータン		かつおぶし みそ とりにく とりにく たまご とうふ	しらす 牛乳	ひろしまな きょうな だいこんのは ねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんにく たまねぎ こまつな とうもろこし しょうが		米 麦 さとう でんぶん さとう でんぶん	ごま サラダ油 ごま油 ごま ごま油 サラダ油	691 27.2 23.9
18 (木)	はちみつパン 牛乳 プレーンオムレツ チーズいりフレンチサラダ スパゲティナポリタン フローズンベビーパイン		たまご まぐろツナ ウインナー	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 粉チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく トマト パイン		小麦粉 さとう はちみつ でんぶん スパゲティ さとう	ショートニング マーガリン 油 ブレンチドレッシング (たまご) サラダ油	676 25.4 24.6
19 (金)	かきあげどん (やさいかきあげ・てんどんのタレ) 牛乳 くらげサラダ こんさいのごまじる		くらげ とりにく とうふ みそ	牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく きゅうり だいこん ごんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ		米 小麦粉 さとう さといも	サラダ油 ごま ごま油 サラダ油 ごま ねりごま	694 20.4 27.5
22 (月)	ガーリックライス 牛乳 とりにくのハーブやき サラダニソア ウインナーとやさいのスープ		ベーコン とりにく たまご まぐろツナ ウインナー	牛乳	にんにく パセリ たまねぎ たまねぎ にんにく バジル パセリ きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ		米 小麦粉 さとう じゃがいも	マーガリン ブレンチドレッシング (たまご)	663 26.9 24.8
24 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきのごもくいりに たまねぎとふのみそしる		ぶたにく とりにく だいず とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	たまねぎ にんじん ごぼう えだめめ ごんにやく たまねぎ にんじん ほうれんそう		米 でんぶん パン粉 さとう さとう ふ	サラダ油 サラダ油 ごま油	611 21.8 19.0
25 (木)	トマトたっぷりピザトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ ホワイトシチュー アセロラゼリー		ハム とりにく	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 牛乳 脱脂粉乳	トマト たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ アセロラ果汁		小麦粉 さとう じゃがいも 小麦粉 さとう さとう	ショートニング マーガリン スクール焙煎ごまドレッシング サラダ油	719 31.5 27.4
26 (金)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう カニふうみサラダ しせんふうマーボーどうふ		ぶたにく だいず かにかま(卵白) とりにく とうふ みそ	牛乳	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな とうもろこし ねぎ にんにく		米 小麦粉 さとう さとう さとう でんぶん	ごま油 ごま サラダ油	649 30.3 21.5
29 (月)	ごはん 牛乳 やきぎょうぎのあまずあんかけ② チーズいりポテトサラダ ちゅうかふうコーンスープ		ぶたにく とりにく だいず ハム ハム たまご	牛乳 チーズ	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん きゅうり とうもろこし にんにく とうもろこし たまねぎ ほうれんそう		米 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも でんぶん	ノンエッグマヨ ごま油	648 20.0 20.8
30 (火)	バターチキンカレーライス (バターチキンカレー) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ セノビーゼリー		とりにく まぐろツナ	脱脂粉乳 チーズ 生クリーム 牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ しめじ トマト パナナ りんご にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン果汁		米 さとう 小麦粉 はちみつ さとう	バター 香味たまねぎドレッシング	706 24.7 23.7

#### ★朝ごはんチェックについて



#### 主食

ごはん・パン  
めん類など



#### 主菜

肉・魚介類・大豆製品・  
卵などで作ったおかず



#### 副菜

おもに野菜類  
を材料とした  
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×