

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー	kcal	びこう
			しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。			たんぱくしつ	g	
						ししつ	g	
						えんぶん	g	
3	もく	ぎゅうにゅう セルフホットドック (やきウインナー ゆでキャベツ) ジュエリンヌスープ	コッペパン たまごなしマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん レタス パセリ	590	ジェリエンヌとは「せんぎ り」というみ	
						23.8		
						32.4		
						2.8		
4	きん	ぎゅうにゅう スタミナどん とうふチゲじる れいとうみかん	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ はくさいキムチ もやし キャベツ にら こまつな れいとうみかん	637		
						23.5		
						18.4		
						2.0		
7	げつ	ぎゅうにゅう ハヤシライス イタリアンソテー	ごはん あぶら こむぎこ マーガリン イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	640		
						21.3		
						21.1		
						2.2		
8	か	ぎゅうにゅう みそにこみうどん(ゆでめん) あげぎょうざ	ゆでめん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ みそ ぎょうざ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ながねぎ	662	みそにこみうどんはなごや のめいぶつりょうり	
						27.9		
						23.8		
						2.1		
9	すい	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース にくだんごとほしのスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら こめこマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく にくだんご	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン もやし はねぎ	634	チンジャオロースはちゅう ごくのりょうり	
						24.9		
						19.6		
						1.6		
10	もく	ぎゅうにゅう こめこパン ラザニア えだまめいりやさいソテー	こめこパン あぶら マーガリン こむぎこ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ トマト キャベツ えだまめ コーン	633	ラザニアのパスタ麺はワ ンタンでさいげん	
						29.9		
						27.4		
						3.0		
11	きん	ぎゅうにゅう カマスのかばやきどん とんじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かます ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく きりぼしだいこん ながねぎ	664	カマスはおだわらでたくさ んとれるさかな	
						24.1		
						23.3		
						2.7		
14	げつ	ぎゅうにゅう カレーピラフ やさいコンソメスープ ガトーショコラ	ごはん あぶら ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ	631		
						21.0		
						22.5		
						2.2		
15	か	ぎゅうにゅう とんこつふうラーメン (ホットラーメン) にらまんじゅう	ホットラーメン ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうにゅう みそ にらまんじゅう	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん きくらげ もやし ながねぎ	612	とうにゅうとみそでみんな だいすきとんこつふう	
						27.8		
						19.7		
						1.8		
16	すい	ぎゅうにゅう ごはん さばのなんばんづけ とうがんじる カレーきんぴら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう つきこんにゃく しょうが とうがん はねぎ	644	とうがん(冬瓜)は冬(ふ ゆ)の瓜(うり)とかいて なつのしょくざい	
						22.7		
						22.1		
						1.6		
17	もく	ぎゅうにゅう ロールパン とりにくのケチャップあんかけ キャベツのペペロンチーノ	ロールパン かたくりこ さとう ごまあぶら オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	615		
						26.3		
						25.0		
						2.3		

こんげつのおだわらさん

きゅうしょく しょう じば さん ぶつ しょうかい
～給食で使用する、地場産物を紹介します～



なると・はねぎ・とうがん・きくらげ



お子さんが通う学校
給食の献立確認や、簡
単なアレルギーチェッ
クができるアプリです。



▲iPhone用 ▲Android用

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネギー	kcal	びこう
						たんぱくしつ	g	
						ししつ	g	
						えんぶん	g	
18	きん	ぎゅうにゅう ごはん ねぎしおとりにくどん じゃがいもしらたきのいりに	ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	にんにく にんじん もやし ながねぎ しらたき たまねぎ いんげん	629		
						24.5		
						19.3		
						2.1		
24	もく	ぎゅうにゅう かぼちゃクッキートースト ポークチャップ	しょくパン ホットケーキミックス バター さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん	605		サクッとしょっかんクッキー トースト
						25.6		
						25.2		
						2.1		
25	きん	ぎゅうにゅう ごはん うさぎハンバーグ わふうあんかけ いもだんごじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ いももち	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	にんじん えのきたけ ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	609		
						20.3		
						17.2		
						1.7		
28	げつ	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが もやしときりぼしだいこんのナムルふう	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しらたき にら きりぼしだいこん もやし こまつな	599		にくじゃがはピリからなあ じつけです
						21.1		
						17.8		
						1.4		
29	か	ぎゅうにゅう セルフナポリタン(ソフトめん) チキンナゲット	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こおぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ウインナー チキンナゲット	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン	655		
						23.4		
						25.1		
						2.0		
30	すい	ぎゅうにゅう メキシカンライス まめのスープ ももタルト	ごはん あぶら バター ももタルト	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく しろはなまめ ひよこまめ	たまねぎ コーン ピーマン にんにく にんじん トマト こまつな	669		メキシカンライスはメキシ コふうのまぜごはん
						21.4		
						21.5		
						2.2		



あさ
朝ごはんの大切な役割

あさ
朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。

あさ
朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。

あさ
わたしたちが、午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。

あさ
朝ごはんを食べる

エネルギーを補給する

体温を上げる

脳や体を目覚めさせる

排便を促す

①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜

にく、さかな、たまご、なっとう、とうふなど

③体の調子を整える・副菜

やさいサラダ、おひたし、にもの、くだものなど

④汁物・飲み物

みそしる、スープ、ぎゅうにゅうなど

イラスト: 朝ごはんを食べる女の子