

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		からだつく 体を作る食品(あか)		からだちょうし との 体の調子を整える食品(みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しょうぶが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
2 げつ (月)	小麦ごはん ポークカレー ツナとブロッコリーのサラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょうぶ	ぶたにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
3 か (火)	小麦ごはん いかのかりん揚げ のっぺい汁 ほうれん草ともやしのあえもの 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん こめこ さといも	しょうぶ	いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれん草	だいこん こんにやく もやし
4 すい (水)	ロールパン ミートローフ 野菜スープ 牛乳	ロールパン パンこ さとう じゃがいも		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
5 もく (木)	わかめご飯 みそ煮込みうどん シュガービーンズ 牛乳	こめ おおむぎ さとう うどん でんぷん	しょうぶ	とりにく あぶらあげ あかみそ だいず	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ねぶかねぎ
6 きん (金)	米粉入りパン かつおのごまからめ ABCスープ みかんジャム 牛乳	こめこいりパン でんぷん さとう マカロニ みかんジャム	しょうぶ	かつお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
9 げつ (月)	小麦ごはん ビビンバ 春雨スープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう はるさめ	しょうぶ ごま ごまあぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
10 か (火)	小麦ごはん 焼きししゃも 一口おでん 菜花の梅おかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう		あつあげ あげボール ちくわ うずらたまご かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん なばな	こんにやく だいこん キャベツ ねりうめ
11 すい (水)	ロールパン クリームシチュー れんこんサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも こめこ さとう	しょうぶ ごま	とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ れんこん
12 もく (木)	小麦ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ煮 小松菜ともやしのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょうぶ ごま	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし
13 きん (金)	セルフツナサンド チンゲン菜のスープ みかん 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しょうぶ	まぐろオイルづけ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ みかん
16 げつ (月)	小麦ごはん 肉じゃがのうま煮 小松菜のおかかあえ 昆布のつくだ煮 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しょうぶ ごま	ぶたにく かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ キャベツ
17 か (火)	小麦ごはん さばの塩焼き ふろふき大根 アレッタとキャベツのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	さば あかみそ	ぎゅうにゅう	アレッタ にんじん	だいこん キャベツ
18 すい (水)	黒糖パン フライドチキン かぶのポトフ 牛乳	こくとうパン でんぷん こめこ じゃがいも	しょうぶ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ かぶ
19 もく (木)	小麦ごはん さわらのゆうあん焼き 冬至かぼちゃ けんちん汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょうぶ	さわら あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	ゆず ごぼう こんにやく だいこん

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。
給食 当番の人は、とくにいていねいに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。