



こんげつ 今月のもくひょう: 正しい食事のマナーを身に付けよう

にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		
			熱(あつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 金	ごはん ぎゅうにゅう かしわもち	とりにくのからあげ ゆかりあえ わかたけじる	ごはん でんぷん かしわもち	ごめあぶら ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが もやし キャベツ きゅうり しそ たけのこ えのきたけ <b>ねぎ</b>	671 28.2 17.4	こどもの日お祝い献立
4 月	<b>みどりの日</b>								
5 火	<b>こどもの日</b>								
6 水	<b>ふりかえきゅうじつ 振替休日</b>								
7 木	こめこパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ウイナー ごまごまサラダ ミネストローネ	こめこパン マカロニ さとう じゃがいも	ごま	ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト ブロッコリー もやし	586 22.0 28.1	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに コーンのひたし けんちんじる	ごはん こんにやく さといも	ごまあぶら	さばのみそに あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん <b>ねぎ</b> コーン もやし ごぼう ほししいたけ だいこん	584 24.2 18.5	
11 月	こまつなとベーコンのピラフ ぎゅうにゅう	チーズオムレツ <sup>卵乳</sup> きゅうりのかふうづけ とうにゅうスープ	ごはん <b>さつまいも</b> こめこ	ごめあぶら ごま ごまあぶら	ベーコン チーズオムレツ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>こまつな</b> にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しめじ	594 23.8 19.7	
12 火	ごはん ぎゅうにゅう ミニトマト	あかうおのたれがけ ごもくきんぴら あつあげのみそしる	ごはん でんぷん さんおんとう こんにやく さとう	ごめあぶら	あかうお ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト しょうが ごぼう <b>ねぎ</b> グリンピース たまねぎ えのきたけ	641 29.5 20.2	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	ひみぎゅうビビンバ こまつなのナムル わかめスープ	ごはん こんにやく さとう	ごめあぶら ごまあぶら	<b>ぎゅうにく</b> あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>こまつな</b> にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ もやし だいこん ほししいたけ <b>ねぎ</b>	554 23.2 19.0	ひみの日献立
14 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	キャベツいりつくね だいこんサラダ フルーツポンチ <sup>種</sup>	コッペパン さとう ゼリー	マネーヌ <sup>卵乳</sup>	キャベツいりつくね	ぎゅうにゅう	ブロッコリー きパブリカ にんじん だいこん おうとう パイナップル みかん ナタデココ パナナ りんご	609 19.4 19.8	
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	コーンシューマイ かわりづけ キーマカレー	むぎごはん じゃがいも	ごま ごめあぶら <b>ぎゅうし</b>	ぶたにく だいちミート	ぎゅうにゅう	トマト にんじん コーンシューマイ キャベツ きゅうり だいこんづけ しょうが たまねぎ にんにく りんご	632 21.3 18.4	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	てびつハンバーグのトマトソースがけ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん じゃがいも でんぷん パンこ さとう さんおんとう	ごめあぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	594 23.3 20.0	<給食あり> 西の杜
19 火	ごはん ぎゅうにゅう チーズ <sup>乳</sup>	きびなごのかりかりフライ こまつなとひじきのナムル ちゅうかスープ	ごはん さとう でんぷん	ごめあぶら ごまあぶら ごま	きびなごのかりかりフライ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん <b>こまつな</b> もやし たまねぎ <b>ねぎ</b> えのきたけ たけのこ	606 25.9 20.1	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ほうれんそうのアーモンドあえ <sup>種</sup> ぶたじる	ごはん さとう <b>さつまいも</b> こんにやく	アーモンド	がんもどき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	<b>ほうれんそう</b> にんじん もやし しょうが たまねぎ ごぼう <b>ねぎ</b>	629 24.4 20.8	
21 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう とうにゅうプリンタルト	とりにくのこうみやき マリネサラダ チンゲンサイのスープ	コッペパン じゃがいも さとう とうにゅうプリンタルト	ごまあぶら ごめあぶら	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	615 27.5 24.7	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかメンチ そくせきづけ じゃがいものそぼろに	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	ごめあぶら	いかメンチカツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース しょうが	613 20.1 17.5	<給食なし> 全小学校6年、西の杜5・6年 十二町・上庄・海峰・瀬浦5年
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき きゅうりとわかめのあまずあえ ごもくみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ごま	さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きゅうり もやし だいこん しめじ <b>ねぎ</b>	556 30.5 14.9	
26 火	ごはん ぎゅうにゅう ももゼリー	デミカツ ポイルキャベツ ばちじる	ごはん さとう <b>ひみうどん</b> ももゼリー	ごめあぶら	ヒレカツ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかパブリカ にんじん キャベツ きゅうり <b>ねぎ</b> たまねぎ だいこん	594 20.9 15.3	日本味めぐり献立 (岡山県)
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのキムチいため ポテトサラダ ワンタンスープ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも ワンタン	ごめあぶら マネーヌ <sup>卵乳</sup>	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ きゅうり レモン もやし ほししいたけ たけのこ	583 22.7 18.4	
28 木	しょくパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう チョコクリーム <sup>乳</sup>	コロッケ アスパラサラダ くわわかめとたまごのスープ <sup>卵</sup>	しょくパン さとう コロッケ でんぷん チョコクリーム	ごめあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	アスパラガス にんじん コーン もやし たまねぎ しめじ	630 23.5 23.1	
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれにくだんご ごまひたし とうふとかまぼこのすましじる	ごはん	ごま	みそだれにくだんご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>こまつな</b> にんじん キャベツ しょうが えのきたけ <b>ねぎ</b>	542 21.4 15.1	<給食なし> 朝日丘・宮田・窪6年、比美乃江3年 十二町・上庄・海峰・瀬浦・西の杜5・6年

※太字は氷見の食材です。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵 <sup>たまご</sup> ・卵(魚卵を除く)	乳 <sup>にゅう</sup> ・乳・乳製品	甲 <sup>こう</sup> ・甲殻類(エビ・カニ)	種 <sup>くりに</sup> ・ごま、栗を除く種実類
----------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------------