



日	曜	献立			食品の働き			エネルギー	蛋白質
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	kcal	g
1	火	黒ごまきなこ あげパン	牛乳	焼きウインナー 肉団子のキムチスープ 果物	牛乳 きな粉 ウインナー 鶏肉	パン 砂糖 油 片栗粉 ごま 小麦粉	ねぎ 生姜 白菜 大根 人参 なら しめじ 果物	661	27.7
2	水	ハヤシライス	牛乳	鶏の卵フライ ツナとひじきのサラダ 果物	牛乳 ひじき 鶏の卵 豚肉 ツナ	ご飯 パター 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 生姜 キャベツ 果物 きゅうり	694	22.4
4	金	秋の香りご飯	牛乳	つくねの甘辛煮 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 ひじき はんぺん	ご飯 砂糖 さつまいも 油	しめじ ブロッコリー ごぼう 糸みつば 人参 小松菜	632	25.6
7	月	ご飯	牛乳	肉豆腐 春巻き ねぎのナムル	牛乳 豚肉 蒲鉾 豆腐	ご飯 砂糖 油 片栗粉 ごま	人参 小松菜 ねぎ もやし ほうれん草 生姜	659	25.0
8	火	はちみつパン	牛乳	チキンときのこのクリーム煮 野菜コンソメスープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 小麦粉 バター 油 じゃが芋	しめじ エリンギ 人参 キャベツ パセリ 玉葱 コーン	650	26.6
9	水	ご飯	牛乳	じゃが芋のきんぴら煮 イカリングフライ ほうれん草のごま酢和え	牛乳 鶏肉 いか	ご飯 ごま 砂糖 油 じゃが芋	人参 ほうれん草 ごぼう もやし グリーンピース	625	22.0
10	木	キムチ入り 胡麻みそラーメン	牛乳	彩の国肉まん 中華サラダ	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵	中華麺 ごま 油 春雨 砂糖	玉葱 人参 生姜 きゅうり もやし キャベツ なら コーン	695	26.5
11	金	バターロール	牛乳	煮ぼうと・ゼリー チキンちぎり焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム	パン 砂糖 ひもかわ 油 マヨネーズ	大根 人参 ねぎ ブロッコリー きゅうり 干し椎茸 白菜	623	24.4
15	火	フィッシュ バーガー	牛乳	クラムチャウダー グリーンサラダ	牛乳 まぐろ 鶏卵 あさり	パン 砂糖 マヨネーズ バター じゃが芋	玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり パセリ	683	26.8
16	水	ご飯	牛乳	カツオの角煮・豚汁 きのこブロッコリーの マヨネーズ和え	牛乳 鰹 豚肉 豆腐	ご飯 砂糖 じゃが芋 ごま マヨネーズ	しめじ キャベツ ブロッコリー ごぼう 大根 人参 榎茸	625	28.4
17	木	カレーうどん	牛乳	ポテトのベーコン煮 大根とじゃこのサラダ	牛乳 なんと 豚肉 チーズ ベーコン じゃこ	地粉うどん 片栗粉 ごま じゃが芋 油	きゅうり 小松菜 人参 ねぎ 大根 莢隠元 コーン	659	23.8
18	金	たこめし	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 野菜炒め みそ汁	牛乳 油揚げ たこ 豚肉 ベーコン あさり	ご飯 パン粉 小麦粉 油	フィゲソウイ しめじ キャベツ 人参 コーン 小松菜 大根 ねぎ	620	23.4
21	月	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 きのこ野菜のバター炒め 吟子汁・果物	牛乳 鶏卵 ベーコン 鮭 豆腐	ご飯 パター じゃが芋 油	人参 大根 ねぎ エリンギ キャベツ ごぼう 小松菜	610	23.7
22	火	メロンパン	牛乳	スープバゲティ チーズはんぺんフライ 海藻サラダ	牛乳 あさり ベーコン チーズ いか 若布	パン 油 砂糖	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ コーン ピーマン セロリ パセリ	665	23.1
24	木	サンマーメン	牛乳	オレンジパンケーキ ほうれんそうのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 ひじき なんと ツナ	中華麺 油 片栗粉 砂糖 蒸しパンシックス	人参 もやし 筍 ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり	682	25.5
25	金	ビビンバ	牛乳	ねぎ味噌包子 若布スープ 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 若布 鶏卵	ご飯 砂糖 ごま 油	ほうれん草 生姜 もやし 筍 なら 果物 玉葱	616	26.8
28	月	小江戸カレー	牛乳	大豆とじゃこのかか揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 じゃこ ハム チーズ	ご飯 片栗粉 さつまいも 油 砂糖	玉葱 人参 大根 ほうれん草 生姜 きゅうり キャベツ	691	24.2
29	火	黒パン	牛乳	ソース焼きそば チキンナゲット ヨーグルト和え	牛乳 桜エビ 青のり 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	パン 油 蒸し中華麺	キャベツ もやし 玉葱 人参 黄桃 パインアップル パナ	659	24.7
30	水	若布ご飯	牛乳	豚肉の香り揚げ ねぎぬた けんちん汁	牛乳 レバー 若布 豚肉 蒲鉾 豆腐	ご飯 片栗粉 ごま 砂糖 里芋	ねぎ 生姜 大根 ごぼう 小松菜 干し椎茸	646	25.7

*毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。

桃栗三年柿八年と言うことわざを知っていますか？

芽生えの時から桃と栗は三年、柿は八年かけて実を結ぶ。何事も成果が上がるまでにはそれ相応の年月がかかるという意味です。

甘い果物もおいしい木の実も、種を植えてすぐにその年に実がつく物ではありません。もちろん種類によっても違いますし、植えられた場所や気候にも左右されますが、収穫できるようになるまでには、やはり長い年月がかかり、苦労もある物です。また、「石の上にも三年」ということわざもあるように、どんな苦しくても、目標に向かって粘り強くがんばっていけば、その先には必ず報いがあるものです。「果報は寝て待て」とはいかない物ですね。



