



日	曜	献立			食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
		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)		
2	月	ご飯	牛乳	回鍋肉 揚げ餃子 若布スープ	牛乳 豚肉 若布 なたと 鶏の卵	ご飯 砂糖 油	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 小松菜 筍	634	22.7
6	金	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	鰹の香り揚げ ほうれん草ソティ みそ汁	牛乳 豆腐 鰹 ベーコン	ご飯 片栗粉 じゃが芋 油	生姜 人参 ねぎ 玉葱 キャベツ ほうれん草 コーン	624	27.0
9	月	ハヤシライス	牛乳	ひじき入り鶏つくね スティック野菜	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき チーズ	ご飯 油 じゃが芋	玉葱 人参 生姜 にんにく 大根 きゅうり	661	23.5
10	火	抹茶入り きなこ揚げパン	牛乳	ワンタンスープ スティック野菜 フルーツ Fe ヨーグルト	牛乳 豚肉 きな粉 ヨーグルト	パン 砂糖 ワンタン 油	にんにく もやし 人参 玉葱 大根 きゅうり 小松菜	651	22.8
11	水	ソイ丼	牛乳	あさりのみそ汁 温野菜 果物	牛乳 大豆 豚肉 あさり ベーコン 豆腐	ご飯 砂糖	にら 玉葱 ねぎ 小松菜 きゃべつ きゅうり 果物	643	26.6
13	金	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	煮ごめ(広島県郷土料理) 鮭チーズフライ 温野菜	牛乳 あずき 生揚げ 鮭 チーズ 昆布	ご飯 砂糖 油 パン粉 小麦粉	大根 きゅうり 人参 キャベツ ブロッコリー 蓮根	663	26.6
16	月	ご飯 煎茶入り 手作りふりかけ	牛乳	肉じゃがのトマト煮 厚焼き玉子 温野菜	牛乳 じゃこ 桜エビ 鶏卵 青のり 豚肉	ご飯 ごま じゃが芋 油 砂糖	玉葱 きゅうり 人参 にんにく ブロッコリー	646	24.6
17	火	ハムカツサンド	牛乳	野菜たっぷり クリームシチュー スティック野菜	牛乳 ハム ベーコン 鶏卵 チーズ	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	玉葱 人参 大根 アスパラガス キャベツ きゅうり	695	26.1
18	水	鶏肉の照り焼き	牛乳	青菜としめじのソティ 大根のみそ汁 抹茶ムース	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり 若布 豆腐	ご飯 バター 油	チゲソウイ しめじ 小松菜 コーン 大根 人参 ねぎ	631	24.5
19	木	サンマーメン	牛乳	ジャガバタ 中華きゅうり 青リンゴゼリー	牛乳 豚肉	中華麺 砂糖 じゃが芋 油 マーガリン	人参 筍 もやし きゅうり ねぎ キャベツ 生姜	623	19.9
20	金	若布ご飯	牛乳	豚肉とレバーのごまだれ 温野菜 みそ汁	牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 若布	ご飯 油 片栗粉 じゃが芋	きゅうり 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー ねぎ	641	25.8
23	月	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 揚げシューマイ きゅうりのピリット漬け	牛乳 豆腐 豚肉 えび	ご飯 砂糖	人参 干し椎茸 玉葱 ねぎ にら きゅうり 生姜	635	25.1
24	火	ナン	牛乳	チリミートソース 野菜コンソメスープ フレンチポテト・果物	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	ナン 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃが芋	ピーマン 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 コーン	625	21.7
25	水	ご飯	牛乳	鶏肉のみそピナツつ和え キャベツときゅうりのツゲ かきたま汁・ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 なたと	ご飯 砂糖 油 片栗粉 ピーナツ	キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 玉葱	656	26.1
26	木	玉子とじうどん	牛乳	お茶入りパンケーキ 温野菜	牛乳 鶏肉 なたと 鶏卵	地粉うどん ホットケーキミックス 砂糖	人参 キャベツ アスパラ にはら ねぎ 小松菜	637	24.0
27	金	ご飯	牛乳	豚肉と大豆の中華煮 春巻き 中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 若布 ベーコン	ご飯 砂糖 油 春雨	人参 ねぎ 玉葱 チンゲンツァイ 枝豆 生姜 筍	653	23.0
30	月	カレーライス	牛乳	大豆とごぼうの カリカリ揚げ 温野菜	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 青のり	ご飯 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 キャベツ 人参 ごぼう ブロッコリー	685	22.1
31	火	黒パン	牛乳	ソース焼きそば 焼きウインナー フルーツポンチ	牛乳 桜エビ 豚肉 青のり ウインナー	パン 油 蒸し中華麺	キャベツ もやし 玉葱 パインアップル みかん 黄桃	658	23.4

## お弁当を持ってくるときの注意点

今年度から、お弁当の日が設定されました。次の点を注意して、持ってくるようにしてください。

<p>作るときはまずよく手を洗い、清潔な調理器具を使ってください。</p>	<p>おかず類はなるべく火を通し、よくさましてから入れる。ご飯もすぐ蓋をせずよくさましてください。</p>
<p>水気の多いものはさけて、梅干しや生姜など、殺菌作用のあるものを上手に利用してください。</p>	<p>できるだけ涼しいところで保管し、直射日光が当たる場所などは避けるようにしましょう。</p>

**\*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。**