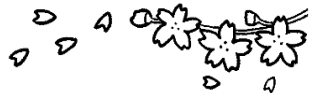


\*お家から清潔なしやスプーンを持ってきました。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

| 日  | 曜日 | 献立                                                                                                                                                                                                | 6つの基礎食品群                        |                  |                              |                                                 |                                       |                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|
|    |    |                                                                                                                                                                                                   | 1群<br>たんぱく質を多く含む                | 2群<br>カルシウムを多く含む | 3群<br>カロテンを多く含む              | 4群<br>ビタミンCを多く含む                                | 5群<br>炭水化物を多く含む                       | 6群<br>脂質を多く含む    |                      |
| 3  | 月  | ツナずし(きざみのり) 牛乳<br>いかのから揚げ<br>おかかあえ<旬><br>菜の花のお吸い物<旬><br>ひなまつりデザート<br><div>ひなまつり給食&lt;行&gt;</div>                                                                                                  | まぐろ いか<br>けずりぶし<br>かまぼこ 豆腐      | のり 牛乳            | にんじん<br>なのはな                 | ごぼう<br>しいたけ<br>グリーンピース<br>しょうが<br>はくさい<br>えのきたけ | 米 さとう<br>でんぷん<br>ゼリー                  | 油                | 731<br>33.3<br>19.9  |
| 4  | 火  | ごはん ドライカレー 牛乳<br>もやしとハムのソテー<br>ヨーグルト<br>                                                                         | 牛肉 ぶた肉<br>ハム                    | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん<br>トマト                  | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>もやし<br>とうもろこし           | 米 カレールウ                               | 油                | 779<br>34.5<br>24.6  |
| 5  | 水  | ごはん ココア牛乳<br>さけの香味ソース<br>ポテトサラダ<br>赤だしみそ汁                                                                                                                                                         | さけ ハム<br>豆腐 油揚げ<br>みそ           | 牛乳 わかめ           | にんじん ねぎ                      | たまねぎ<br>レモン きゅうり<br>えのきたけ                       | 米<br>ココア牛乳のもと<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも | 油 マヨネーズ<br>(卵抜き) | 759<br>30.2<br>24.9  |
| 6  | 木  | マーボー麺 牛乳<br>はくさいの中華サラダ<旬><br>野菜しゅうまい                                                                                                                                                              | 焼き豆腐<br>ぶた肉 みそ<br>しゅうまい         | 牛乳               | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>たけのこ<br>しょうが<br>にんにく<br>はくさい            | ソフトめん<br>さとう<br>でんぷん<br>はるさめ          | 油 ごま油<br>ごま      | 737<br>31.4<br>17.1  |
| 7  | 金  | わかめごはん 牛乳<br>揚げみそ豆<br>こまつなサラダ<旬><br>いもたき<br><div>立志祭給食&lt;行&gt;・高島デー</div>                                                                                                                        | 大豆<br>高野豆腐<br>みそ まぐろ<br>とり肉 油揚げ | わかめ 牛乳           | こまつな<br>にんじん                 | きゅうり<br>キャベツ<br>レモン<br>こんにゃく<br>しいたけ            | 米 でんぷん<br>さとう さといも                    | 油                | 811<br>30.6<br>27.4  |
| 10 | 月  | 赤飯(ごま塩)<行> 牛乳<br>とり肉の塩こうじ焼き<br>切干しだいこんのあえ物<br>ピリカラみそ汁<br>お祝いクレープ<br><div>もりもり高島っ子の日・中学校卒業お祝い給食</div>                                                                                              | とり肉<br>糸かまぼこ<br>ぶた肉 油揚げ<br>みそ   | 牛乳               | にんじん ねぎ                      | 切干しだいこん<br>とうもろこし<br>きゅうり<br>たまねぎ               | 米 もち米<br>あずき さとう<br>さつまいも<br>クレープ     | ごま塩              | 801<br>33.1<br>25.3  |
| 11 | 火  | <div><div>卒業式</div></div> |                                 |                  |                              |                                                 |                                       |                  |                      |
| 12 | 水  | ごはん 牛乳<br>ぶた肉のみそだれ焼き<br>ごぼうサラダ<br>魚そうめん汁                                                                                                                                                          | ぶた肉 みそ<br>ハム かまぼこ<br>豆腐         | 牛乳               | にんじん ねぎ                      | たまねぎ<br>しょうが ごぼう<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>えのきたけ     | 米 さとう<br>でんぷん                         | 油 マヨネーズ<br>(卵抜き) | 752<br>36.5<br>22.3  |
| 13 | 木  | 親子どんぶり 牛乳<br>塩こんぶあえ<旬><br>かぼちゃチップ                                                                                                                                                                 | 卵 とり肉                           | 牛乳 こんぶ           | ねぎ<br>ほうれんそう<br>かぼちゃ         | たまねぎ<br>はくさい                                    | 米 麦 さとう<br>でんぷん 米粉                    | 油                | 738<br>27.7<br>23.9  |
| 14 | 金  | 黒糖パン 牛乳<br>じゃがいものミートソース焼き<br>いろどりサラダ<旬><br>(ドレッシング)<br>野菜スープ<br>                                               | ぶた肉 とり肉                         | 牛乳 チーズ           | パセリ<br>にんじん<br>こまつな          | しめじ<br>たまねぎ<br>もやし<br>とうもろこし<br>セロリー<br>キャベツ    | コッペパン<br>さとう<br>じゃがいも                 | 油 ドレッシング         | 775<br>29.3<br>24.5  |



| 日  | 曜日 | 献立                                                          | 6つの基礎食品群                       |                  |                    |                                                 |                       |                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|------------------|----------------------|
|    |    |                                                             | 1群<br>たんぱく質を多く含む               | 2群<br>カルシウムを多く含む | 3群<br>カロテンを多く含む    | 4群<br>ビタミンCを多く含む                                | 5群<br>炭水化物を多く含む       | 6群<br>脂質を多く含む    |                      |
| 17 | 月  | ごはん 牛乳<br>ちくわの天ぷら<br>ひじきサラダ<旬><br>肉豆腐                       | ちくわ ハム<br>牛肉 焼き豆腐              | 牛乳 ひじき           | にんじん ねぎ            | キャベツ<br>えだまめ<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>こんにゃく | 米 小麦粉<br>さとう          | 油 マヨネーズ<br>(卵抜き) | 843<br>37.9<br>29.1  |
| 18 | 火  | ごはん 牛乳<br>とり肉のから揚げ<br>こまつなとえのきの<br>おひたし<旬><br>ぶた汁<br>プリン    | とり肉 ぶた肉<br>みそ                  | 牛乳               | こまつな<br>にんじん ねぎ    | しょうが<br>えのきたけ<br>たまねぎ<br>こんにゃく<br>ごぼう           | 米 でんぷん<br>さとう プリン     | 油                | 786<br>32.1<br>26.4  |
| 19 | 水  | ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮<br>ちぐさあえ<旬><br>けんちん汁                       | さば みそ ハム<br>卵 豆腐<br>とり肉 油揚げ    | 牛乳               | ほうれんそう<br>にんじん ねぎ  | しょうが<br>キャベツ<br>こんにゃく<br>だいこん                   | 米 さとう                 | 油 ごま             | 735<br>34.3<br>25.3  |
| 21 | 金  | ごはん 牛乳<br>豆腐ハンバーグ<br>キャベツとコーンの<br>サラダ<旬>(ドレッシング)<br>ミネストローネ | ぶた肉 牛肉<br>豆腐 大豆<br>豆乳<br>ウインナー | 牛乳               | にんじん<br>トマト<br>パセリ | たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>にんにく<br>セロリー          | 米 でんぷん<br>さとう<br>米パスタ | 油 ドレッシング         | 742<br>31.1<br>21.9  |

\*本献立は材料の都合で変更になることがあります。

## 1年間の食生活を振り返ろう!!

よくできたと思うものに○をつけましょう。



○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個



### 今月の地場産食材

米粉、みそ、大豆、しいたけ、  
キャベツ、ほうれんそう、こまつな、卵など

※料理名の後に記載されているマークについて  
<行>…行事食  
季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理  
<旬>…旬の食材を使った料理など  
旬とは野菜、果物、魚がたくさんとれておいしい時期