

日／曜	主 食	牛乳	副 食・デザート	主 材 料 と は た ら き			備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
1 木	ごはん	○	ほきフライ ぶたキムチいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ しょうが はくさい(キムチ) もやし ほうれんそう ほししいたけ ねぎ	こめ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう ワンタン こむぎこ	
2 金	ごはん	○	ハンバーグおろしソース ツナのわふうサラダ すましじる ミニたいやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ツナ とうふ わかめ	だいこん こまつな たまねぎ キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら ごま さとう たいやき	
7 水	ごはん	○	にらまんじゅう エスニックはるさめサラダ なまあげとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	キャベツ にら しょうが にんにく きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ	こめ はるさめ さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら	
8 木	ごはん (おさかなふりかけ)	○	いわしハンバーグフライ いりどうふ ほうれんそうのみそじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ たまねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう	こめ ぼんこ さとう でんぶん あぶら こむぎこ ごまあぶら	こどもの日は端午の節句ともいい、子どもたち みんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝 いする日です。代表的な行事食は 関東では 「柏餅」、関西では「ちまき」です。
9 金	コッペパン (りんごジャム)	○	めばるマスタードぼんこやき ほうれんそうサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう めばる ハム とりにく とうにゅう なまクリーム	ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ パセリ	パン ドレッシング ジャム あぶら とうにゅうバター ポタージュルー パンこ マヨネーズ	
12 月	ごはん	○	あじあげに やきにくサラダ とりだんごじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが ねぎ だいこん きゅうり	こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら パンこ	
13 火	カレーライス (ごはん)	○	ポークカレー はなかつおのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら とうにゅうバター さとう カレールー	萩原小2年生中止
14 水	ごはん	○	ちゅうかうピオリ さきみとだいこんのちゅうかあえ チリマーボー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	
15 木	ごはん	○	とりのでんぶら だいこんマヨサラダ とうふとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな ねぎ	こめ あぶら てんぶらこ でんぶん ドレッシング さとう マヨネーズ	
16 金	コッペパン (だいずチョコクリーム)	○	なすのミートソースグラタン こんにくサラダ しんたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ベーコン とりにく	なす たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン こまつな こんにゃく トマト	パン あぶら マカロニ こむぎこ ドレッシング じゃがいも パンこ だいずチョコクリーム	茂原小4年生、豊岡小5年生中止
19 月	やきにくどん (むぎごはん)	○	やきにくどんのぐ ひじきとりのりサラダ いちごシュウクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき のり	たまねぎ しょうが にんにく しらたき しめじ こまつな キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ドレッシング でんぶん シュウクリーム	
20 火	ごはん	○	はるまき チャブチェ ちゅうかみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ たけのこ えだまめ にら しょうが にんにく もやし コーン	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ こむぎこ	
21 水	ごはん	○	ちくさやき ブロッコリーのおかかあえ なまあげのそぼろに かつおぶし チーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ ぶたにく だいず かつおぶし チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ もやし しょうが たけのこ ほししいたけ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん あぶら	五郷小3年生、東郷小5年生中止
22 木	ごはん	○	とりにくのてりやき こまつなのりあえ すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると のり	しょうが にんにく こまつな ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ほししいたけ ほうれんそう	こめ あぶら さとう すいとん	
23 金	ソースやきそば	○	キャベツメンチカツ はるやさいサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー カリフラワー コーン	ちゅうかめん パンこ ドレッシング あぶら こむぎこ マヨネーズ タルト	
26 月	ごはん	○	ようふうトマトそぼろ ごまじゃこサラダ ABCマカロニスープ ぶどうグミ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ツナ ベーコン とりにく	たまねぎ トマト にんにく こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら マカロニ グミ	二宮小1・2年生、茂原小1・2年生 東郷小5年生、鶴枝小5年生中止
27 火	ごはん	○	ぼうぎょうざ やさしいオニオンソースいため ちゃんぽんスープ フルーツあんぱんにプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると さつまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん あかピーマン しょうが もやし にら コーン にんにく	こめ あぶら こむぎこ パンこ あんぱんにプリン	
28 水	わかめごはん	○	ささみのレモンソースかけ ピピン/はいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	にんじん もやし ねぎ にんにく ほししいたけ にら ほうれんそう レモン	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	
29 木	ごはん	○	とうふステーキそぼろあん ぶたにくのスタミナいため ぐだくさんみそじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ あかピーマン きピーマン にら にんにく にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ゼリー	五郷小1・2年生中止、中の島小3年生 茂原小3年生、豊田小5年生
30 金	はちみつパン	○	トマトオムレツ カレーマカロニサラダ ウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム ウィンナー	きゅうり にんじん トマト コーン にんにく パセリ たまねぎ キャベツ	パン マカロニ ドレッシング あぶら マヨネーズ	

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

小学生8〜9歳の基準値
今月の平均熱量650Kcal
熱量Kcal蛋白質26.7g
蛋白質g脂質20〜30%
脂質%塩分2.0g未満
食塩相当量g

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳…千葉県 鶏肉…千葉県、北海道、青森県、岩手県、宮城県、鹿児島県、新潟県 豚肉…千葉県
 にんじん…徳島県 干菜類…静岡県、だいにん…千葉県、青森県、ねぎ…千葉県、茨城県 キャベツ…千葉県、神奈川県、愛知県、茨城県
 きゅうり…千葉県、群馬県、埼玉県、茨城県、大網白里市 小松菜…千葉県、茨城県 たまねぎ…千葉県、北海道、佐賀県、茨城県、白子町
 じゃがいも…長崎県、鹿児島県、北海道、静岡県 ほうれん草…千葉県、茨城県、栃木県 ピーマン…宮城県、茨城県 もやし…栃木県

 しょくじ きほん
 食事の基本
 あいさつをしよう


健康な体づくりのためには、いろいろな食品を
 組み合わせてとることが大切です。その際に目安
 となるのが、食品を赤、緑、黄の3色に分けて、
 バランス良く食べる方法(3食食品群)です。

 赤グループ：骨や筋肉、血液など体をつくる
 もとになります。

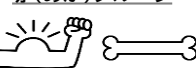
緑グループ：からだの調子をととのえます

黄グループ：エネルギーの源になります

3つの食品のグループ



赤(あか)グループ



たんぱく質 カルシウム



緑(みどり)グループ



ビタミンA ビタミンC



黄(き)グループ



炭水化物 脂質

