

日	献立名	赤の仲間 (血や肉になる)			緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		小学校	中学校
		1群 魚・肉・卵・豆・豆 製品	2群 牛乳・海藻・ 小魚	牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・芋類・ 砂糖	6群 油脂・種実		
1 金	金芽ごはん						金芽ごはん		519 kcal	674 kcal
	肉団子のスープ				にんじん	はくさい, だいこん, ねぎ			17.9 g	23.7 g
	あかうおの味噌漬け焼き	あかうお, 米みそ					三温糖		14.5 g	18.8 g
	五目きんぴら	豚肉			にんじん, いんげん	ごぼう	つきこんにやく, 三温糖	ごま油	2.3 g	2.9 g
7 木	華やかごはん				にんじん, 青豆, ほたれんそう, かぼちゃ	とうもろこし, 梅	砂糖, 金芽ごはん		601 kcal	781 kcal
	若竹汁	かまぼこ	カットわかめ		にんじん	たけのこ, たまねぎ, えのきたけ			22.9 g	29.7 g
	鯉のぼり型ハンバーグ	鶏肉, 豚肉				たまねぎ	三温糖, でんぷん		15.2 g	19.7 g
	だいこんサラダ	ロースハム			にんじん	だいこん, きゅうり	三温糖	ひまわり油	2.6 g	3.3 g
	子どもの日デザート						かしわもち			
8 金	金芽ごはん						金芽ごはん		580 kcal	754 kcal
	ポークカレー	豚肉			にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, すりおろしりんご	じゃがいも	ひまわり油	26.9 g	34.9 g
	ポロニアステーキ	豚肉, 鶏肉					でんぷん		16.6 g	21.5 g
	糸寒天サラダ		糸寒天		にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ごま油	3.0 g	3.9 g
11 月	金芽ごはん						金芽ごはん		509 kcal	661 kcal
	ワンタンスープ	豚肉			にんじん	たまねぎ, はくさい, しめじ	ワンタン	ひまわり油	24.5 g	31.8 g
	白身魚の中華ソース	まだら			青ピーマン, 赤ピーマン	たまねぎ	はちみつ, 三温糖, でんぷん	ごま油	11.1 g	14.4 g
	もやしのナムル				にんじん	もやし, きゅうり	三温糖	ごま油	2.3 g	2.9 g
12 火	金芽ごはん						金芽ごはん		518 kcal	673 kcal
	五目スープ	かまぼこ			にんじん, キヌサヤ	だいこん, たまねぎ, はくさい			22.6 g	29.3 g
	スタミナ肉野菜炒め	豚肉, 米みそ				にんにく, しょうが, すりおろしりんご, たまねぎ, キャベツ	でんぷん	ひまわり油	14.3 g	18.5 g
	昆布あえ		塩昆布		にんじん	キャベツ, きゅうり		ごま油	2.5 g	3.2 g
13 水	米粉パン						米粉パン		618 kcal	803 kcal
	コーンスープ	鶏肉			にんじん	たまねぎ, ホールコーン, スイートコーンペースト		ひまわり油	29.3 g	38.0 g
	ペンネクリーム煮	鶏肉	牛乳, 生クリーム		アスパラガス	玉葱, しめじ	ペンネ, 米粉	無塩バター	21.9 g	28.4 g
	きゃべつサラダ	とりささみフレーク			にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	ひまわり油	3.1 g	4.0 g
14 木	金芽ごはん						金芽ごはん		615 kcal	799 kcal
	実だくさんのみそ汁	油揚げ, 米みそ	カットわかめ		にんじん	たまねぎ, だいこん	じゃがいも		25.4 g	33.0 g
	和風梅チキン	鶏肉				梅肉	でんぷん, 三温糖	ひまわり油	19.1 g	24.8 g
	切り干し大根のサラダ				にんじん	切干しだいこん, キャベツ, きゅうり	三温糖		2.5 g	3.2 g
15 金	金芽ごはん						金芽ごはん		512 kcal	665 kcal
	みぞれ汁	鶏ひき肉			にんじん, こまつな	たまねぎ, おろしだいこん, しょうが	つきこんにやく	ひまわり油	18.5 g	24.0 g
	ほっけ味噌漬け焼き	ほっけ, 米みそ					三温糖		15.6 g	20.2 g
	ひじきの煮つけ	油揚げ, 豚肉	干ひじき		にんじん	えだまめ	三温糖	ひまわり油	2.1 g	2.7 g
18 月	金芽ごはん						金芽ごはん		548 kcal	712 kcal
	凍り豆腐のみそ汁	凍り豆腐, 米みそ			にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ, だいこん			22.5 g	29.2 g
	肉じゃが	豚肉			にんじん	たまねぎ	じゃがいも, しらたき, 三温糖	ひまわり油	15.1 g	19.6 g
	糸かまサラダ	糸かまぼこ			にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	ひまわり油	2.8 g	3.6 g
19 火	たけのご飯	油揚げ			にんじん	たけのこ	三温糖, 金芽ごはん		613 kcal	796 kcal
	すまし汁	鶏胸肉, 木綿豆腐			にんじん	だいこん, はくさい	しらたき		22.1 g	28.7 g
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪	あおのり				薄力粉	ひまわり油	23.8 g	30.9 g
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコーン	じゃがいも	ノンエッグマヨ	3.0 g	3.9 g
20 水	食パン		脱脂粉乳				食パン		593 kcal	770 kcal
	あんずジャム						あんずジャム		28.7 g	37.3 g
	ミネストローネ	豚肉			にんじん, ダイスタマト	たまねぎ, にんにく, ぶなしめじ	じゃがいも, 三温糖	ひまわり油	20.6 g	26.7 g
	チキンのコーンフレーク焼き	鶏肉					パン粉(乾燥), コーンフレーク	ノンエッグマヨ	3.4 g	4.4 g
21 木	金芽ごはん						金芽ごはん		532 kcal	691 kcal
	中華スープ	鶏肉, 木綿豆腐			にんじん, にら	はくさい, たまねぎ			25.0 g	32.5 g
	チンジャオロース	豚肉			青ピーマン, 赤パプリカ	たけのこ, たまねぎ, にんにく, しょうが	三温糖, でんぷん	ごま油	15.6 g	20.2 g
	ワンパー漬け				にんじん	キャベツ, だいこん, きゅうり		ごま油	2.3 g	2.9 g
22 金	ターメリックライス						金芽ごはん		601 kcal	781 kcal
	はるさめスープ	鶏肉			にんじん, チンゲンツアイ	たまねぎ	マロニー	ひまわり油	24.2 g	31.4 g
	タコライス	豚ひき肉, レッドギドニー, 大豆				にんにく, たまねぎ	三温糖, でんぷん	ひまわり油	19.3 g	25.0 g
	チーズサラダ		プロセスチーズ		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	三温糖	ひまわり油	2.4 g	3.1 g
25 月	金芽ごはん						金芽ごはん		409 kcal	531 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐			にんじん	だいこん, ごぼう, ねぎ, はくさい	つきこんにやく	ごま油	12.0 g	15.6 g
	お魚フライ	マグロ					パン粉, 薄力粉	ひまわり油	8.1 g	10.5 g
	かおり和え				にんじん, しそ葉	キャベツ, きゅうり			2.2 g	2.8 g
26 火	金芽ごはん						金芽ごはん		565 kcal	734 kcal
	じゃがいものみそ汁	米みそ	カットわかめ		にんじん, こまつな	はくさい, たまねぎ	じゃがいも		24.2 g	31.4 g
	ほきのマヨネーズ焼き	ホキ				たまねぎ		ノンエッグマヨ	19.9 g	25.8 g
	大豆のサラダ	大豆, とりささみフレーク			にんじん	キャベツ, きゅうり		ひまわり油	2.4 g	3.1 g
27 水	シュガー揚げパン						コッペパン		631 kcal	820 kcal
	コンソメスープ	鶏肉			にんじん	たまねぎ, はくさい			25.7 g	33.4 g
	ミートボール	鶏肉, 豚肉				たまねぎ, しょうが	パン粉(乾燥), でんぷん		24.8 g	32.2 g
	ツナサラダ				にんじん, ブロッコリー	キャベツ, レモン果汁	上白糖	ひまわり油	3.2 g	4 g
28 木	金芽ごはん						金芽ごはん		602 kcal	782 kcal
	根菜のみそ汁	油揚げ, 米みそ			にんじん	たまねぎ, だいこん	じゃがいも, さといも		26.0 g	33.8 g
	さばのうま煮	さば, 米みそ				しょうが	三温糖		18.9 g	24.5 g
	野菜のごまあえ				にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	白すりごま	2.6 g	3.3 g
29 金	金芽ごはん						金芽ごはん		576 kcal	748 kcal
	みそこんラーメン汁	豚ひき肉, なた, 米みそ			にんじん	にんにく, しめじ, キャベツ, ねぎ	こんにやく麺	ごま油	25.7 g	33.4 g
	チキンカツ	鶏肉					薄力粉, パン粉(乾燥)	ひまわり油	17.6 g	22.8 g
	アスパラ入りサラダ				アスパラガス, にんじん	きゅうり, キャベツ, ホールコーン		ひまわり油	2.3 g	2.9 g
	あじさいゼリー						あじさいゼリー			

5月 月目標

★丈夫なからだをつくろう

★食事と運動の関係について理解しよう