



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g
		血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ	体の調子を整えたり、皮ふや粘膜を保護する食品のグループ	体の調子を整える食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ		
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 米・パン・めん	6 群 油脂	
◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × 何も食べない ↓ 毎日◎がつくようがんばりましょう。		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	
2月	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 マカロニのクリーム煮 海そうサラダ オレンジゼリー	とり肉	牛乳 海そう	にんじん	キャベツ たまねぎ かんぴょう グリーンピース とうもろこし マッシュルーム	パン マカロニ 小麦粉 ジャム ゼリー	サラダ油 マーガリン	824 29.9
3火	五目ごはん 牛乳 もやしのさっぱりあえ とうふ入りかき卵汁 桜もち	あぶらあげ とうふ とり肉 卵	牛乳 のり	にんじん	たけのこ ごぼう かんぴょう たまねぎ もやし グリーンピース 干しいたけ	米 麦 さとう でんぶん 桜もち こんにゃく	サラダ油	839 30.4
4水	牛丼 牛乳 ひじき厚焼卵 おひたし りんご	牛肉 卵 かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ 枝豆 りんご	米 麦 さとう しらたき	サラダ油	835 30.3
5木	麦入りごはん 牛乳 いか西京漬け からしあえ 道産子汁	いか ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし ねぎ 白菜 とうもろこし にんにく	米 麦 じゃがいも	サラダ油 バター ごま	804 33.5
6金	麦入りご飯 牛乳 油淋鶏(クーリンチー) ゆで野菜サラダ わかめとしめじのスープ 杏仁ゼリー	とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが しめじ もも	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう ゼリー	サラダ油 ごま	827 25.3
9月	《祝 卒業》 赤飯 牛乳 とんカツ キャベツ すまし汁 いちごケーキ	ぶた肉 とうふ 卵 なた かつおぶし	牛乳	こまつな	キャベツ	もち米 小麦粉 パン粉 ケーキ	サラダ油 ごま	862 35.4
10火	 卒業式  ご卒業おめでとございます							
11水	麦入りごはん 牛乳 マーボ野菜炒め 春巻き チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ	ぶた肉 とうふ 卵 みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ さやいんげん にんじん	キャベツ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ	米 麦	サラダ油	898 29.5
12木	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく 枝豆	米 麦 じゃがいも	サラダ油	835 25.5
13金	ピザトースト 牛乳 ぎょうざスープ フルーツヨーグルト	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ほうれんそう ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ ピーマン 白菜 しょうが	パン はるさめ		806 33.7
16月	クロワッサン 牛乳 ハンガリアシチュー ゆで野菜サラダ アロエヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン さとう じゃがいも	サラダ油	836 26.8
17火	五穀ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め ならまんじゅう わかめスープ	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にら にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス 小麦粉 はるさめ でんぶん さとう	サラダ油 ごま	830 33
18水	ビビンバ丼 牛乳 ねぎと卵のスープ オレンジ	牛肉 とうふ 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし ねぎ オレンジ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油	831 33.1
19木	麦入りご飯 牛乳 揚げ魚と野菜の和風あえ さつま汁	メルルーサ とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ にんにく	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも さといも こんにゃく	サラダ油	886 34.6
20金	わかめごはん 牛乳 おでん レンコンサラダ ピーチゼリー	ちくわ さつまあげ うずら卵 かつおぶし	牛乳 わかめ 昆布		にんじん れんこん 大根 もやし とうもろこし	米 麦 さといも こんにゃく ゼリー	ごま マヨネーズ	882 30.2
23月	手巻き寿司(ツナマヨ・きゅうり・チーズ・梅) 牛乳 ごまあえ みそ汁 抹茶プリン	まぐろ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 チーズ のり わかめ	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ 梅びしお	米 麦 さとう じゃがいも 抹茶プリン	ごま マヨネーズ	829 29.0

※都合により変更することがあります。



感染性胃腸炎やインフルエンザの予防のためにも、



《3月の地産地消》
ほうれんそう 小松菜 ねぎ