



# 献立表

小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 火                                                                                     | 水                                                                         | 木                                                           | 金                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>給食が始まります！</div><div></div><div></div><div>みなさん、こんにちは。<br/>栄養教諭の小田恵里奈です。<br/>昨年は中央小学校の皆さんと給食<br/>時間を通して、食事のマナーや三<br/>食パワーについて勉強しました。<br/>これから、一年間成長期の皆さん<br/>に栄養のバランスの良い献立を<br/>考え、安心安全でおいしい給食を<br/>提供していきます。<br/>また、栄養教諭として、皆さん<br/>と一緒に栄養についてたくさん学<br/>んでいきたいと思っていますので、<br/>どうぞよろしくお願いいたします。</div><div>体温や<br/>働く力</div><div>からだ<br/>を作る</div><div>調子を<br/>整える</div></div> |                                                                                       |                                                                           |                                                             | 8<br>かき揚げうどん<br>牛乳<br>ゆで豚の和風サラダ<br>大学いも<br>うどん、さつまいも、油、<br>砂糖、小麦粉、ごま<br>牛乳、豚肉、鶏肉、つと巻き<br>キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、<br>長ねぎ、人参、ほうれん草、<br>椎茸、ごぼう、しゅんぎく |
| 11<br>ご飯<br>牛乳<br>揚げだし豆腐<br>からし和え<br>肉じゃが <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12<br>黒砂糖パン<br>牛乳<br>南瓜コロッケ<br>いんげんのサラダ<br>ほうれん草とベーコンのスープ                             | 13<br>ご飯<br>牛乳<br>さんまの蒲焼<br>小松菜ともやしのおかか和え<br>味噌汁（大根、油揚げ）                  | 14<br>ボークカレー<br>牛乳<br>バインヨーグルト                              | 15<br>スパゲティカルボナーラ<br>牛乳<br>レタスとトマトのスープ<br>お祝いゼリー                                                                                         |
| ご飯、じゃがいも、油、ごま、<br>砂糖、でん粉<br>牛乳、豆腐、豚肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | パン、油、マヨネーズ、<br>パン粉、小麦粉<br>牛乳、ベーコン                                                     | ご飯、砂糖、小麦粉、でん粉<br>牛乳、さんま、油揚げ、味噌、<br>かつお節                                   | ご飯、はと麦、じゃがいも、<br>油、砂糖<br>牛乳、豚肉、ヨーグルト                        | スパゲティ、油、砂糖<br>牛乳、ベーコン、豆乳                                                                                                                 |
| いんげん、チンゲン菜、人参、<br>ほうれん草、玉ねぎ、白菜、椎茸、<br>もやし、赤ピーマン、しらたき                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | いんげん、人参、ほうれん草、<br>玉ねぎ、ふなしめじ、コーン、<br>南瓜                                                | 小松菜、もやし、大根、人参、<br>長ねぎ                                                     | 玉ねぎ、人参、バイン                                                  | 玉ねぎ、人参、レタス、<br>ほうれん草、トマト、いちご                                                                                                             |
| 18<br>かわりビビンバ丼<br>牛乳<br>中華風野菜スープ<br>紫いもチップス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 19<br>ベビーパン<br>牛乳<br>ハンバーグ（ケチャップ）<br>青菜のソテー<br>クリームシチュー                               | 20<br>ご飯<br>牛乳<br>ほっけのみりん焼き<br>ほうれん草ともやしのお浸し<br>味噌おでん                     | 21<br>ご飯<br>牛乳<br>若鶏のごま照り焼き<br>わかめと長ねぎのぬた<br>すまし汁（ふなしめじ、豆腐） | 22<br>醤油ラーメン<br>牛乳<br>揚げ餃子                                                                                                               |
| ご飯、春雨、油、砂糖、ごま、<br>さつまいも<br>牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、<br>味噌<br>人参、ほうれん草、もやし、<br>レタス、長ねぎ、切干し大根                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | パン、じゃがいも、油<br>牛乳、豚肉、鶏肉<br>小松菜、人参、玉ねぎ、<br>もやし、グリーンピース、<br>トマト                          | ご飯、がんも、油、砂糖<br>牛乳、ほっけ、鶏肉、味噌、<br>焼き竹輪、うすら卵<br>大根、ほうれん草、人参、<br>もやし、ふき、こんにゃく | ご飯、砂糖<br>牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、<br>焼き竹輪、わかめ、味噌<br>ふなしめじ、長ねぎ、みつば      | ラーメン、小麦粉、油<br>牛乳、豚肉、鶏肉、つと巻き、<br>ひじき<br>玉ねぎ、人参、長ねぎ、<br>チンゲン菜、もやし、にら、<br>生姜、にんにく、キャベツ                                                      |
| 25<br>ご飯<br>牛乳<br>三色ナムル<br>麻婆豆腐<br>ゴマなしミニフィッシュ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 26<br>小豆パン<br>牛乳<br>野菜メンチカツ<br>玉ねぎとえびのサラダ<br>イタリアンスープ                                 | 27<br>ご飯<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>切干し大根の炒め煮<br>味噌汁（なめこ）                         | 28<br>わかめご飯<br>牛乳<br>厚焼き卵<br>白和え<br>味噌汁（白菜）                 | 29<br>                                              |
| ご飯、油、砂糖、ごま<br>牛乳、豆腐、豚肉、いわし<br>玉ねぎ、ほうれん草、人参、<br>もやし、ピーマン、椎茸                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | パン、パン粉、油<br>牛乳、豚肉、ベーコン、えび、<br>チーズ、スキムミルク<br>きゅうり、トマト、玉ねぎ、<br>人参、ほうれん草、コーン、<br>キャベツ、南瓜 | ご飯、油、砂糖、ごま<br>牛乳、さば、豚肉、味噌、<br>さつま揚げ<br>大根、人参、切干し大根、<br>なめこ                | ご飯、砂糖、ごま<br>牛乳、豆腐、油揚げ、卵、<br>味噌<br>人参、白菜、ほうれん草               |                                                                                                                                          |

## 三食パワーのおさらい



## 黄色パワー

エネルギー源となり、体を動かしたり、脳の働きに欠かせないもの。

### 【多い食べ物】

ご飯、パン、めん、いも類、砂糖、油脂類

## 赤パワー

おもに体をつくるたんぱく質と骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれているもの。

### 【多い食べ物】

魚介、肉、卵、大豆、豆製品、牛乳、乳製品、海藻類

## 緑パワー

おもにビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で体の調子を整える役割があるもの

### 【多い食べ物】

緑黄色野菜、淡色野菜、果物