

WEB版

日にち	ようび	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
1	火	ごはん ぶたにくしょうがやき こんさいのもの 牛乳 はくさいのみそしる	小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, こんにやく, こめあぶら, さんおんとう	ぶたにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, いんげん, はくさい, ねぎ	ひなまつり 桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊びが合わさったものと言われてい ます。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちを食べたりします。
2	水	ごはん さわらてりやき なのはなのからしあえ 牛乳 とうふのすましる	小麦, 大豆 小麦, 卵, 大豆, さば 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんとう	さわら, ちくわ, とうふ, わかめ, ぎゅうにゅう	なのはな, にんじん, しめじ, ねぎ	
3	木	めん ちゅうかめん しおラーメンじる 牛乳 はるまき だいこんサラダ	小麦 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, さば, ゼラチン 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま, ゼラチン 小麦, 大豆, 鶏肉, ごま, りんご	ちゅうかめん, はるまき, こむぎこ, こめあぶら	ぶたにく, ほたて, なると, わかめ, ツナ, ぎゅうにゅう	はくさい, たまねぎ, にんじん, ねぎ, たけのこ, キャベツ, だいこん, こまつな	
4	金	ごはん やきとりどん やさしみそいため 牛乳 ひじきのみそしる りんご	小麦, 大豆, 鶏肉, ごま 小麦, 大豆 卵, 大豆, ごま りんご	せいはいくまい, さんおんとう, しろうごま, こめあぶら	とりにく, ひじき, たまご, ぎゅうにゅう	にんにく, ねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, もやし, りんご	
7	月	ごはん とりにくからあげ(小2個, 中3個) ほうれんそうのあえもの 牛乳 さつまいものみそしる	小麦, 大豆, 鶏肉, りんご 小麦, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, かたくりこ, こめこ, こめあぶら, さつまいも	とりにく, ひじき, ツナ, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	りんご, にんにく, たまねぎ, ほうれんそう, えだまめ, にんじん, ごぼう	2色つみれのみそ汁には、嶽きみペーストと雪にんじんペーストを使用しています。
8	火	ごはん いわしうめに 牛乳 きんぴらごぼう 2しよくつみれのみそしる	小麦, 大豆 小麦, 大豆, さば, ごま 大豆, さば	せいはいくまい, しろうごま, さんおんとう, ごまあぶら	いわし, さつまあげ, すけそうだら, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	うめ, ごぼう, にんじん, とうもろこし, だいこん, はくさい, ねぎ	
9	木	ごはん シュウマイ(小2個, 中3個) 牛乳 ケチャップいため わかめスープ	小麦, 豚肉 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, ゼラチン 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, ごま, ゼラチン	せいはいくまい, さんおんとう, かたくりこ, こめあぶら, はるまき, しろうごま, こむぎこ	ぶたにく, わかめ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, たけのこ, ピーマン, ねぎ, はくさい	
10	木	ごはん ちらしごはん ぶたにくさっぱりやき 牛乳 いんげんごまあえ みそかきたまじる ジョア おいおいデザート	小麦, 卵, 大豆 小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, さば, ごま 卵, 大豆, さば 大豆	せいはいくまい, さんおんとう, しろうごま, おいおいデザート	たまご, ぶたにく, とうふ, ジョア	にんじん, しいたけ, ほうれんそう, れんこん, しょうが, いんげん, もやし, ねぎ	ちらしずし お祝いごとによく作る料理で、いろいろな意味がこもった食材を使います。
14	月	ごはん ハンバーグ 牛乳 なのはなサラダ ブロッコリーとマカロニスー	小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 小麦, 大豆, りんご 小麦, 鶏肉, 豚肉	せいはいくまい, マカロニ	とりにく, ツナ, ベーコン, ぎゅうにゅう	たまねぎ, なのはな, とうもろこし, ブロッコリー, にんじん	ご卒業おめでとう ございます
15	火	ごはん とうふのてりやき 牛乳 もやしののりあえ ぐだくさんのみそしる	小麦, 大豆 小麦, 大豆, さば 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんとう, かたくりこ, じゃがいも, こんにやく	とうふ, のり, ぎゅうにゅう	にんにく, ほうれんそう, もやし, にんじん, しめじ, たまねぎ	めん料理は具だくさんにしよう めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養バランスが偏りがちです。うどんやラーメンなどのめん料理には、肉や野菜などを加えて具だくさんにして、栄養バランスがととるようにしましょう。
16	水	ごはん あかうおしこじやき 牛乳 かぶとあつあけのあまず キャベツのみそしる	— 小麦, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんとう, かたくりこ, こめあぶら	あかうお, あつあけ, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	かぶ, かぶのは, にんじん, たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, もやし	
17	木	めん うどん 牛乳 さんさいうどんじる さつまいものてんぷら はくさいのしおこんぶあえ	小麦 小麦, 大豆, 豚肉, さば 小麦, 大豆 小麦, 大豆, ごま	うどん, さつまいも, こめあぶら, しろうごま, こむぎこ	ぶたにく, なると, しおこんぶ, ぎゅうにゅう	わらび, みずな, えのきたけ, うど, なめこ, たけのこ, にんじん, しいたけ, ねぎ, はくさい, もやし	
18	金	ごはん ゆかりごはん 牛乳 あつやきたまご キャベツのレモンあえ たまねぎのみそしる	— 小麦, 卵, 大豆 小麦, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんとう	たまご, ツナ, わかめ, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	あかしそ, キャベツ, きゅうり, レモン, たまねぎ	
22	月	ごはん にしんてりに 牛乳 ぶたにくとだいこんのもの とうふのみそしる	小麦, 大豆 小麦, 大豆, 豚肉 大豆, さば	せいはいくまい, こんにやく, さんおんとう, こめあぶら	にしん, ぶたにく, だいず, とうふ, ぎゅうにゅう	だいこん, にんじん, しょうが, なめこ, ねぎ	加熱すると甘くなる たまねぎ たまねぎには糖類が多く含まれていますが、生では辛味が強く、甘味をあまり感じません。加熱すると、辛味成分がなくなり甘く感じます。
23	火	ごはん コロツケ 牛乳 キャベツサラダ ポトフ	小麦, 大豆, 牛肉 卵, 大豆 鶏肉, 豚肉	せいはいくまい, じゃがいも, こめあぶら	ぎゅうにゅう, ソーセージ, ぎゅうにゅう	キャベツ, とうもろこし, あかパプリカ, にんじん, たまねぎ, パセリ	
24	木	ごはん とりにくしょうがやき 牛乳 たまねぎのすのもの かぼちゃのみそしる	小麦, 大豆, 鶏肉 小麦, 卵, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんとう	とりにく, わかめ, ちくわ, ぎゅうにゅう	しょうが, たまねぎ, きく, きゅうり, かぼちゃ, にんじん, ほうれんそう	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび, いか, いくら, オレンジ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, クルミ, ごま, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン, アーモンドの21品目)のことをいいます。

**健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれ主な働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

**献立の基本
主食+主菜+副菜+汁物**

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
米, パン, めん, いも, 砂糖など	あぶら油, バター, マヨネーズなど	肉, 魚, 卵, 豆, まめせいひん, 豆製品など	牛乳・乳製品, 小魚, 海藻など	野菜, くだもの, きのことなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		