



日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g
1	金	はくさいうどん なめしおにぎり わかさぎフリッター きりぼしだいこんサラダ ゆめオレンジ ギョウにゅう	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかさぎフリッター ギョウにゅう	しょうが にんじん はくさい ぶなしめじ ながねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり ゆめオレンジ	うどん サラダあぶら しちぶつきまい いりごま あぶら さとう	かつおぶし しょうゆ みりん さけ しお なめしのもと す	547	19.9	19.7	2.2
4	月	ビビンパどん もずくたまごのスープ スイートポテト ギョウにゅう	ぶたにく だいず もずく たまご なまクリーム ギョウにゅう	ぜんまい ながねぎ にんにく にんじん こまつな もやし えのきたけ	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう いりごま ごまあぶら でんぶん さつまいも パター	とろスープ さけ オイスターソース しお こしょう しょうゆ トウバンジャン パニラエッセンス	550	20.2	16.2	1.8
5	火	ごはん はまちのたつたあげ からしあえ けんちんじる かき ギョウにゅう	はまち ぶたにく なまあげ ギョウにゅう	こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん ながねぎ こんにやく かき	しちぶつきまい でんぶん あぶら さとう じゃがいも サラダあぶら	さけ みりん しょうゆ マスタード かつおぶし しお	629	25.7	23.8	1.3
6	水	ツナとチーズのホイイルサンドパン コロコロポテト ミネストローネスープ みかん ギョウにゅう	ツナフレーク チーズ だいず あおのり ベーコン あさり ギョウにゅう	コーン セロリー たまねぎ キャベツ にんにく ぶなしめじ トマトジュース トマトかん バセリ みかん	はいがけパン じゃがいも でんぶん あぶら マカロニ サラダあぶら パター さとう コンスターチ	こしょう しお とろスープ ケチャップ しろワイン	621	27.2	25.6	2.4
7	木	ごはん かつおふりかけ にくどうふ はくさいとわかめのみそしる くろみつプリン ギョウにゅう	味付おかか のり どうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ とうにゅう ギョウにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ えだまめ はくさい だいこん	しちぶつきまい いりごま さんおんとう でんぶん プリン メープルシロップ くらざとう	かつおぶし しょうゆ さけ みりん しお パニラエッセンス	618	27.0	18.8	2.2
8	金	ハヤシライス おあげのサラダ バナナ ギョウにゅう	ぎゅうにく あぶらあげ しらす ぼし ギョウにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトかん バセリ キャベツ きゅうり レモンかじゅう バナナ	しちぶつきまい オリーブゆ じゃがいも こむぎこ とうにゅう パター サラダあぶら さんおんとう さとう いりごま	とろスープ あかワイン ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう パブリカ ローリエ うすくちしょうゆ す	618	20.6	18.6	1.6
11	月	ごはん ガーリックあじフライ おかかあえ きょうふうだんごじる みかん ギョウにゅう	あじ とうにゅう かつおぶし とうにく しろみそ ギョウにゅう	おろしにんにく キャベツ にんじん もやし だいこん ながねぎ こまつな みかん	しちぶつきまい こむぎこ パンこ あぶら いりごま さとう しらたま さといも	さけ しょうゆ みりん かつおぶし うすくちしょうゆ	619	26.6	17.2	1.5
12	火	わふうボンゴレスパゲティ コーンサラダ やさいスープ さつまいもむしパン ギョウにゅう	あさり ベーコン とうにゅう ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく こまつな キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう にんじん ほうれんそう	スパゲティ オリーブゆ とうにゅう パター サラダあぶら さとう じゃがいも むしパンミックス メープルシロップ さつまいも	しろワイン しょうゆ しお こしょう す とろスープ うすくちしょうゆ パニラエッセンス	541	21.6	16.4	2.4
13	水	ごはん ししゃもフライ チョレギサラダ とうふとぶたにくのチゲ りんご ギョウにゅう	ししゃもフライ わかめ のり とうふ ぶたにく あさり うずら たまご ギョウにゅう	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう おろしにんにく キムチ しょうが にんにく たけのこ ながねぎ ごぼう にら きくらげ りんご	しちぶつきまい あぶら ごま あぶら さとう いりごま さんおんとう でんぶん	しょうゆ す しお コチュジャン かつおぶし さけ みりん テンジン	618	26.8	21.1	2.0
14	木	きなこあげパン ようふうおでん ひたしあおまめ ゆめオレンジ ギョウにゅう	きなこ とうにゅう ウィンナー あげボール あおだいず ひじき ギョウにゅう	にんじん キャベツ こんにやく ゆめオレンジ	はいがけパン あぶら さとう じゃがいも	しお とろスープ うすくちしょうゆ こしょう しろワイン しょうゆ す	616	27.7	26.8	2.5
15	金	ごはん さばのソースに のりずあえ とんじる フルーツかん ギョウにゅう	さば のり ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく りんごかん ももかん みかんかん	しちぶつきまい さんおんとう じゃがいも サラダあぶら	みりん さけ しょうゆ ウスターソース す かつおぶし	644	24.5	24.8	2.0
18	月	オムライス ブロッコリーサラダ クラムチャウダー ゆめオレンジ ギョウにゅう	とりにく うすやきたまご ベーコン あさり ギョウにゅう とうにゅう はなまめ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく バセリ ゆめオレンジ	しちぶつきまい サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ パター コンスターチ	しろワイン ケチャップ しお こしょう パブリカ す うすくちしょうゆ とろスープ	619	25.6	20.7	2.5
19	火	ツナトースト ウィンナーとまめのトマトに アルファベットスープ バナナ ギョウにゅう	まぐろフレーク はなまめ とうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー ベーコン ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレー バセリ にんじん キャベツ チンゲンサイ バナナ	はいがけパン じゃがいも たまごなしマヨネーズ サラダあぶら さんおんとう マカロニ	マスタード こしょう とろスープ ケチャップ ウスターソース しろワイン しお うすくちしょうゆ	618	27.6	24.3	2.2
20	水	どうじのぎょうじしよく ちやめし さけのゆずふうみあげ あおなごまずあえ かぼちやのすいとん みかん ギョウにゅう	さけ とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	ゆず キャベツ こまつな もやし にんじん かぼちや ほししいたけ だいこん ながねぎ みかん	しちぶつきまい こめこ あぶら でんぶん さんおんとう いりごま すりごま しらたまこ こむぎこ	しょうゆ さけ しお しおこうじ うすくちしょうゆ みりん す かつおぶし	615	27.9	17.3	2.0
21	木	クリスマスメニュー カレーピラフ とりのからあげ やさいスープ クリスマスチョコマフィン ギョウにゅう	ぎゅうにく とりにく ベーコン とうふ とうにゅう ギョウにゅう	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ しょうが キャベツ ほうれんそう	しちぶつきまい オリーブゆ でんぶん こめこ あぶら じゃがいも こむぎこ とうにゅう パター きびざとう チョコクリーム メープルシロップ	とろスープ カレーこ しお こしょう しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しろワイン ココア ベーキングパウダー	694	23.8	27.7	1.5
<b>今月の目標</b>		<b>しよくじ 食事のマナーを知ろう</b>				中学年平均	611	24.8	21.3	2.0

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

しよくじ 食事のマナーは、いっしょに  
しよくじ ひと、いや、きも  
食事をする人が嫌な気持ち  
にならないよう、みんなが  
たのしく、しよくじ  
楽しく食事をするためのもの  
です。

きちんとして座って食べていますか？

- 背中がまっすぐかな？
- ひじをついていないかな？
- 足はそろえて床についているかな？



茶わんと汁わんの持ち方

親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

