日・曜	3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)																																																																																																																																																																																																	
献立名	三色丼 牛乳 豚汁			味付パン 牛乳 春巻き 八宝菜 味付小魚			ごはん 牛乳 味付つくね いんげんのツナ和え 筑前煮			カレーライス 牛乳 ごぼうのサラダ ヨーグルト			バターパン 牛乳 ベーコンエッグ チンゲン菜のソテー 豆と根菜のトマト煮			ひじきごはん 牛乳 いか天ぷら けんちん汁			米粉パン コーヒー牛乳 チーズハンバーグ ゆでブロッコリー ポトフ			ごはん 牛乳 とびうおフライ ひじきと大豆の煮物 にゅうめん			ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツのゆかり和え 高野豆腐と野菜の旨煮 胚芽ふりかけ			バターパン 牛乳 なすとトマトのミートスパゲティ 海藻サラダ チーズ																																																																																																																																																																																																	
材料名および使用量 (g)	米(麦ごはん) 100 5	鶏ひき肉 50 1	しょうが 1 4	酒 4	さとう 4.5 5	* しょうゆ(濃口) 3.5	油 1 6	(冷)ほうれん草 30 3	* しょうゆ(うす口) 1	ごま油 1 6	* (冷)スクランブルエッグ 30 1	* 牛乳 1本 2	豚肉 10 1	(冷)カット豆腐 30 1	油あげ(薄あげ) 8 1	ごぼう(ささがき) 5 4	にんじん 5 3	だいこん 10 4	こんにやく(突き) 8 5	ねぎ 4 4	みそ 10 1	だしパック 3	* 味付パン 1個 5	* 牛乳 1本 2	* (冷)春巻き 1個 1	油 2 6	豚肉 20 1	(冷)むきえび 10 1	(冷)カットいか 10 1	* うずら卵 15 1	キャベツ 50 4	チンゲン菜 20 3	にんじん 15 3	たまねぎ 40 4	たけのこ水煮 15 4	干しいたけ 1 4	* 中華スープの素 2.5	油 1 6	酒 1	でんぷん 2 5	こしょう 0.01	塩 0.05	味付小魚 1個 2	米 100 5	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2	* (冷)平つくね 1個 1	(冷)さやいんげん 35 3	ツナ油漬 15 1	ごま(すりごま) 1 6	マヨネーズ(卵不使用) 5 6	* しょうゆ(うす口) 0.5	鶏肉 30 1	にんじん 25 3	たけのこ水煮 25 4	ごぼう 25 4	こんにやく(板) 15 5	れんこん 10 4	(冷)グリーンピース 8 4	さとう 4 5	* しょうゆ(濃口) 5	だしの素 1	みりん(本みりん) 1	油 0.5 6	米(麦ごはん) 100 5	豚肉 25 1	じゃがいも 60 5	たまねぎ 50 4	にんじん 25 3	* 粉チーズ 3 2	* スキムミルク 3 2	* カレールウ(日糧) 8 5	* カレールウ(ハウス) 8 5	ウスターソース 2	油 0.5 6	* 牛乳 1本 2	ごぼう(せん切り) 40 4	* しょうゆ(うす口) 1	みりん(本みりん) 0.3	にんじん 7 3	* (冷)かまぼこ(細切り) 7 1	* ごまドレッシング 8 6	* ヨーグルト 1個 2	* バターパン 1個 5	* 牛乳 1本 2	* (冷)ベーコンエッグ 1個 1	チンゲン菜 40 3	油 0.5 6	塩 0	こしょう 0	豚肉 15 1	(冷)ミックスビーンズ 10 1	大豆(国産)ゆで 40 1	れんこん 20 4	ごぼう 20 4	にんじん 10 3	たまねぎ 40 4	トマト水煮(缶) 15 3	トマトケチャップ 15 3	さとう 1 5	スープストック 1.5	ウスターソース 2	油 0.5 6	あつという米 70 5	アルファ化もち米 20 5	水 115	干しひじき 1.3 2	豚肉 15 1	(冷)焼きちくわ 13 1	(冷)スイートコーン 13 4	にんじん 13 3	油 0.5 6	酒 2.6	* しょうゆ(うす口) 7	だしの素 1.3	* 牛乳 1本 2	* (冷)いか天ぷら 1個 1	油 3 6	鶏肉 15 1	(冷)カット豆腐 30 1	油あげ(薄あげ) 10 1	だいこん 10 4	にんじん 5 3	ごぼう(ささがき) 5 4	こんにやく(突き) 5 5	ねぎ 2 4	* しょうゆ(うす口) 4	でんぷん 1.5 5	だしパック 3	塩 0.5	* 米粉パン 1個 5	* 牛乳 1本 2	ミルク(コーヒー) 1袋 5	(冷)ハンバーグ 1個 1	* とろけるチーズ 10 2	(冷)ブロッコリー 30 3	(冷)チキンウィンナー 30 1	にんじん 15 3	じゃがいも 35 5	たまねぎ 20 4	キャベツ 20 4	しめじ 4 4	* チキンコンソメ 3.5	塩 0.05	こしょう 0.02	米 100 5	* 牛乳 1本 2	* (冷)とびうおフライ 1個 1	油 4 6	* タルタルソース 1個 6	豚肉 10 1	干しひじき 1.5 2	大豆(国産)ゆで 7 1	こんにやく(突き) 5 5	にんじん 5 3	さとう 3 5	みりん(本みりん) 0.5	* しょうゆ(濃口) 3	油 0.5 6	鶏肉 15 1	* 手延そうめん(乾) 8 5	油あげ(薄あげ) 10 1	たまねぎ 10 4	にんじん 5 3	(冷)ほうれん草 10 3	ねぎ 2 4	干しいたけ 0.5 4	だしパック 3	* しょうゆ(うす口) 4	塩 0.5	米 100 5	* 牛乳 1本 2	* (冷)かぼちゃコロッケ 1個 3	油 4 6	キャベツ 30 4	湯 0	ゆかり(乾) 0.6 3	こまつな 50 3	高野豆腐 角切 8 1	油あげ(薄あげ) 16 1	にんじん 25 3	しめじ 5 4	だしの素 2	さとう 3 5	* しょうゆ(うす口) 3	* 胚芽ふりかけ 1袋	米 100 5	* 牛乳 1本 2	* (冷)かぼちゃコロッケ 1個 3	油 4 6	キャベツ 30 4	湯 0	ゆかり(乾) 0.6 3	こまつな 50 3	高野豆腐 角切 8 1	油あげ(薄あげ) 16 1	にんじん 25 3	しめじ 5 4	だしの素 2	さとう 3 5	* しょうゆ(うす口) 3	* 胚芽ふりかけ 1袋	* バターパン 1個 5	* 牛乳 1本 2	* スパゲティ(ハーフ) 35 5	豚ひき肉 15 1	たまねぎ 20 4	なす 10 4	にんじん 10 3	トマト 10 3	トマトケチャップ 15 3	ウスターソース 1	* 粉チーズ 2 2	スープストック 2	油 0.5 6	ちりめんじゃこ 6 2	海藻ミックス(乾燥) 0.5 2	キャベツ 30 4	(冷)ブロッコリー 15 3	* 和風ドレッシング 1個 6	* 角チーズ 1個 2
エネルギー/たんぱく質/脂質	817kcal 34.1g 26.9g	825kcal 33.3g 30.7g	817kcal 30.5g 25.0g	872kcal 33.7g 26.0g	816kcal 33.6g 30.6g	800kcal 30.4g 29.3g	807kcal 35.4g 32.8g	808kcal 29.5g 27.1g	800kcal 26.0g 24.1g	847kcal 33.9g 27.3g																																																																																																																																																																																																																			

6群⇒◆赤: 1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄): 主に体の組織を作る ◆緑: 3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど): 主に体の調子を整える ◆黄: 5群(炭水化物) 6群(脂質): 主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *: アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)
献立名	ごはん 牛乳 酢豚 トック 豆乳プリン	味付パン 牛乳 ミンチカツ ゆでキャベツ 鶏ごぼうスープ	ごはん 牛乳 さばの照焼 ほうれん草のごまあえ 肉じゃが煮	ごはん 牛乳 揚げギョーザ こまつなの中華あえ マーボー豆腐	米粉パン 牛乳 豆腐チャンプル 八重山そば ゼリーポンチ	たこ飯 牛乳 かつおフライ 豆乳汁 アセロラゼリー	味付パン 牛乳 ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 肉団子と野菜のうま煮
材料名および使用量 (g)	米 100 5 * 牛乳 1本 2 (冷)豚肉濃粉付き 40 1 油 3 6 たまねぎ 45 4 にんじん 25 3 たけのこ水煮 15 4 青ピーマン 5 3 * しょうゆ(濃口) 3 さとう 4 5 酢 2.5 でんぷん 1 5 ごま油 0.5 6 トック 20 5 牛肉 10 1 だいこん 15 4 にんじん 7 3 チンゲン菜 10 3 干しいたけ 0.5 4 ねぎ 4 4 * ラーメンスープ(シャンタン) 4 酒 2 * しょうゆ(うす口) 1 こしょう 0.01 水 120 (冷)豆乳プリン 1個 5	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)ミンチカツ 1個 1 油 3 6 キャベツ 30 4 塩 0 * ドレッシング赤 5 6 鶏肉 20 1 (冷)カット豆腐 30 1 たまねぎ 20 4 ごぼう(ささがき) 15 4 にんじん 10 3 チンゲン菜 20 3 きくらげ・乾 0.5 4 油 0.5 6 * しょうゆ(うす口) 5 * 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)さばの照焼 1切 1 (冷)ほうれん草 30 3 ごま(すりごま) 1 6 * しょうゆ(うす口) 0.5 豚肉 20 1 じゃがいも 70 5 たまねぎ 50 4 にんじん 25 3 糸こんにゃく 25 5 さとう 5 5 * しょうゆ(濃口) 5 だし 2 油 0.5 6	米 100 5 * 牛乳 1本 2 (冷)ギョーザ 3個 1 油 3 6 こまつな 35 3 にんじん 5 3 (冷)スイートコーン 5 4 * しょうゆ(うす口) 4 酢 2.5 さとう 3 5 ごま(すりごま) 0.4 6 ごま油 0.1 6 (冷)カット豆腐 100 1 豚ひき肉 25 1 にんにく 0.3 4 ごま油 1 6 たまねぎ 40 4 にんじん 15 3 たけのこ水煮 10 4 なす 10 4 干しいたけ 1 4 ねぎ 8 4 トウバンジャン 0.3 * しょうゆ(濃口) 1 * 中華スープの素 1 赤みそ 4 1 さとう 3 5 でんぷん 3 5	* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 (冷)カット豆腐 45 1 * (冷)スクランブルエッグ 20 1 キャベツ 30 4 たけのこ水煮 10 4 にんじん 8 3 干しいたけ 0.3 4 にら 2 3 ごま油 0.5 6 * 中華スープの素 1 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぷん 0.4 5 * (冷)中華めん 70 5 豚肉 20 1 * (冷)かまぼこ(細切り) 15 1 にんじん 10 3 ねぎ 10 4 * ラーメンスープ(シャンタン) 1 * しょうゆ(濃口) 2 だしパック 2 みりん(本みりん) 1 塩 少々 こしょう 少々 しょうが・酢漬け 5 4 (冷)サイダーゼリー 20 5 (冷)ぶどうゼリー 20 5 パイナップル(缶詰) 20 4 寒天缶 20 5 サイダー 30 5	あつという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 たこ(まだこ)ゆで 20 1 にんじん 10 3 * しょうゆ(うす口) 6 酒 3 みりん(本みりん) 2 だしの素 1.5 * 牛乳 1本 2 * (冷)かつおフライ 1個 1 油 3 6 豚肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 油あげ(薄あげ) 10 1 だいこん 10 4 にんじん 7 3 (冷)ほうれん草 10 3 ねぎ 4 4 みそ 10 1 豆乳(調整) 30 1 だしパック 3 アセロラゼリー 1個 4	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)ほうれん草オムレツ 1個 1 トマトケチャップ 5 3 ツナ水煮 15 1 じゃがいも 30 5 にんじん 6 3 キャベツ 10 4 マヨネーズ(卵不使用) 8 6 塩 0.1 こしょう 0.01 (冷)ミートボール 35 1 キャベツ 40 4 チンゲン菜 20 3 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 たけのこ水煮 20 4 干しいたけ 1 4 * 中華スープの素 0.6 * しょうゆ(うす口) 2.5 でんぷん 2 5
エネルギー/たんぱく質/脂質	826kcal 24.5g 24.6g	807kcal 30.9g 30.7g	820kcal 28.4g 26.6g	857kcal 30.6g 28.5g	845kcal 34.2g 23.9g	805kcal 35.2g 22.7g	846kcal 34.4g 31.4g

一人一食当たりの
平均給与栄養量

エネルギー 824 kcal
たんぱく質 31.7 g
脂質 27.5 g
カルシウム 407 mg
鉄 4.0 mg
ビタミンA 370 µg
ビタミンB1 0.62 mg
ビタミンB2 0.64 mg
ビタミンC 34 mg

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が『食べる力』を身につける必要があります。特に子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる『食育』を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要とされています。

食育とは…
(食育基本法・前文より)
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期 学童・思春期 青年・成人期 高齢期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる
食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する
健全な食生活を実践し、次世代へ伝える
食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
家族や仲間と楽しく食卓を囲む
地域の郷土料理や行事食を味わう

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる
※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)