

2(月)			3(火)		4(水)		5(木)		6(金)	
献立名			④キャベツのソテー	②ミルク	④魚とポテトの磯風味	②ミルク	④お茶りんかけ	②ミルク	④ミートサンドの具	②ミルク
①麦ごはん	★③カレーライス	①ごはん	★③豚汁	★①米粉パン	③豆腐の中華煮	★④わかめごはん	★①わかめごはん	★③肉じゃが	①ドッグパン	★③クリームシチュー
はたらく	おもに体をつくるものとになるもの	たんぱく質	③とりにくく、きんときまめ ④かつお ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク・チーズ	③ぶたにく・あぶらあげ・みそ ④タラ ②ぎゅうにゅう ④あおのり	③ぶたにく・とうふ ④だいす ②ぎゅうにゅう ④おひら	③ぶたにく・あつあげ ①わかめ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・あつあげ ①わかめ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム	③とりにくしろいんげんまめ・とうにゅう ④ぶたにく・だいす ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム	③とりにくしろいんげんまめ・とうにゅう ④ぶたにく・だいす ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム	
おもに体の調子を整えるもの	ビタミン	③にんにく・たまねぎ・にんじん ③グリンピース ④にんしん・キャベツ ④ブロッコリー・コーン	③しょうが・にんじん・だいこん ③ごぼう・こんにゃく ③はねぎ ④おひら	③しょうが・にんじん・だいこん ③たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ ③チングンサイ ④おひら	③しょうが・にんじん・たまねぎ ③まししいたけ・いとこんにやく・グリンピース ④だいこん・キャベツ・にんじん ④つぼづけ	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③まししいたけ・いとこんにやく・グリンピース ④だいこん・キャベツ・にんじん ④ピーマン	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー ④にんにく・たまねぎ・にんじん ④ピーマン	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー ④にんにく・たまねぎ・にんじん ④ピーマン	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー ④にんにく・たまねぎ・にんじん ④ピーマン	
おもにエネルギーのものとになるもの	炭水化物	①めぐめ・むぎ ②じやがいも ③あぶら ④あぶら	①こめ・じやがいも・くろざとう ④でんぶん・じやがいも・さとう	①こめこパン③さとう・でんぶん ④さとう・でんぶん	①こめこパン③さとう・でんぶん ④あぶら・ごまあぶら	①こめ③じやがいも・さとう ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら	①ドッグパン③こむぎこ ④さとう・でんぶん ③マーブリン ④あぶら	①ドッグパン③こむぎこ ④さとう・でんぶん ③マーブリン ④あぶら	①ドッグパン③こむぎこ ④さとう・でんぶん ③マーブリン ④デミグラスソース・ウスター・ソース・しょうゆ	
おもにしよう主に使用される調味料です。			③あかワイン・カレールウ・ウスター・ソース ③ケチャップ ④さけ・しお・こしょう・コンソメ・しょうゆ	③さけ・にぼし(だし) ④みりん・しょうゆ	③さけ・とりがらスープ・ちゅうかだし ④みりん・しょうゆ	③さけ・しょうゆ・みりん ③みりん・しょうゆ ④しお	③さけ・しょうゆ・みりん ③みりん・しょうゆ ④しお	③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう ④しお・こしょう・あかワイン・コンソメ・ケチャップ ④デミグラスソース・ウスター・ソース・しょうゆ	③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう ④しお・こしょう・あかワイン・コンソメ・ケチャップ ④デミグラスソース・ウスター・ソース・しょうゆ	
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	662	24.1	649	23.2	594	30.3	619	22.5	605	29.1
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	813	28.3	801	27.3	732	36.2	765	26.5	743	34.9
献立ひとくちメモ			カレーは、もともとインドの料理で、つぶした玉ねぎ・にんにく・しょうがなどと一緒に10種類くらいのスパイスを使い、一週間以上もバターで炒め、カレーを作るそうです。日本では、イギリス風のカレーが作られています。今日は、鶏肉を使ったカレーをお届けします。							
献立の由来や食材の紹介などをします。			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
今月の地場産物の利用について			昨日は節分でした。暦の上では、今日はから春となります。節分に大豆を食べますが、大豆には、邪氣を払う力があるとされ、豆をまき、一年の健康や幸事を願います。今日は、知育茶を使った、給食センター手作りのお茶りんかけをお届けします。							
赤字で書いた食材です。			おしんこサラダのお新香は、漬物のことです。漬物は、野菜などを、塩・ぬけ酒・醤油・酢などの調味料につけ込んで作ります。酵母や乳酸菌の働きで、さらに独特の味と香りになります。今日は、ミートサンドはアメリカの料理です。給食を食べて、世界のことや冬のスポーツに思いをはせませんか。							
☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れています。			昨日から、「ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」が開催されます。給食でも、ぜひ一緒に楽しんでください。ちなみに今日はのシチューはフランシスの料理、ミートサンドはアメリカの料理です。給食を食べて、世界のことや冬のスポーツに思いをはせませんか。							
キャベツ 大根			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
にんじん 深ねぎ			カレーは、もともとインドの料理で、つぶした玉ねぎ・にんにく・しょうがなどと一緒に10種類くらいのスパイスを使い、一週間以上もバターで炒め、カレーを作るそうです。日本では、イギリス風のカレーが作られています。今日は、鶏肉を使ったカレーをお届けします。							
いちご 白菜 米			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
つぼ漬け かわなべ牛			昨日は節分でした。暦の上では、今日はから春となります。節分に大豆を食べますが、大豆には、邪氣を払う力があるとされ、豆をまき、一年の健康や幸事を願います。今日は、知育茶を使った、給食センター手作りのお茶りんかけをお届けします。							
太もやし お茶			おしんこサラダのお新香は、漬物のことです。漬物は、野菜などを、塩・ぬけ酒・醤油・酢などの調味料につけ込んで作ります。酵母や乳酸菌の働きで、さらに独特の味と香りになります。今日は、ミートサンドはアメリカの料理です。給食を食べて、世界のことや冬のスポーツに思いをはせませんか。							
こんにゃく			昨日から、「ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」が開催されます。給食でも、ぜひ一緒に楽しんでください。ちなみに今日はのシチューはフランシスの料理、ミートサンドはアメリカの料理です。給食を食べて、世界のことや冬のスポーツに思いをはせませんか。							
突きこんにゃく			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
みそ 豚肉			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
干ししいたけ			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
加工食品等の使用食材			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
※おうのひとと一緒に読みましょう。			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
2月(27)金カレーラウ			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
小麦粉・ラー油・バーム油・砂糖・ぶどう・食塩・カレー粉・トマトペースト・牛肉エキス・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・チキンエキス・バター・クローブ・コリアンダー・コーンパウダー・ジンジャー・アミノ酸等・カラメル色素			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
6日(木)つぼ漬け			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
9日(月)テンメンジャン			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
9日(月)トウハンジャン			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)高麗漬け			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると、冷たい牛乳は残しがちですが、成長や将来のケガ予防のためにも、残さず飲むようにしましょう。							
10日(火)鮭と野菜のソテー			牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミン類など、みんなの成長に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。寒くなると							

16(月)			17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		
献立名			②	②	②	②	②	②	②	②	
①ごはん			★③中華わかめスープ	④三色そぼろ丼の具	★④鶏とポテトのオーロラソース	④かつおみそ	★④いちごポンチ	★①コッペパン	★③パンネのボローニャ風		
④チャブチエ			①麦ごはん	★③根菜みそ汁	★①りんごパン	★③おでん	①ごはん	①コッペパン	★③パンネのボローニャ風		
はたらく			③たちおつみれ・とうふ	③とうふ・あぶらあげ・みそ	③ベーコン・ミートボール	③とりにく・くわわ・うずらたまご・あつあげ	③ぶたにく・ハム	③にんにく・にんじん・たまねぎ	③にんにく・にんじん・たまねぎ		
おもに体の調子を整えるもの	ビタミン	④ぶたにく	④とりにく・だいす	④とりにく	④かつお・みそ	④だいす	④ぎゅうにゅう	④グリンピース・トマト	④いちご・も・パイ		
		②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	③にんじん・だいこん	③にんじん・だいこん	③こんぶ	④アロエ	④アロエ		
		③わかめ	③にんじん・たまねぎ・チゲンサイ	③にんじん・だいこん・ごぼう	①りんご	③にんじん・だいこん	④にんじん・やくいんげん	④いちご・も・パイ	④アロエ		
おもにエネルギーのもの	炭水化物	③えのき・きくらげ	③はねぎ	③にんじん・だいこん・ごぼう	③にんじん・だいこん・しめじ	③にんじん・だいこん	③にんじん・やくいんげん	③コッペパン	③コッペパン		
		④にんにく・にんじん・たまねぎ	④しょうが・たまねぎ・にんじん	④キバエツ・ブロッコリー	④コーン・えだまめ	④バセリ	④にんじん・にら	③ペニネ	③ペニネ		
	脂質	④ピーマン	④コーン・えだまめ	④あぶら	④あぶら	④ノンエッグマヨネーズ	④あぶら	③あぶら・オリーブあぶら	③あぶら・オリーブあぶら		
おもに使用される調味料です。	③さけ・ちゅうかだし・とりがらスープ		③にほし(だし)	③とりがらスープ・しお・こしょう・しょうゆ	③みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし)	③しお・あかワイン・コンソメ	③けチャップ・ウスター・ソース	③ハヤシルウ・とりがらスープ	③ハヤシルウ・とりがらスープ		
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	619	24.4	731	24.5	615	26.8	662	26.5	636	24.9	
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	766	28.8	877	28.6	756	30.8	814	30.4	784	30.0	
こんなで献立ひとくちメモ	みんな、わかめはどこでとれるか知っていますか？わかめは、日本でもとれ、岩場のある海に生えています。海中では茶色っぽい色をしていますが、ゆがくと、みんなが知っている緑色のわかめになります。今日は、中華風のスープにしてお届けします。							2月22日は、222(ふーふーふー)と読めることから、おでんの日とされています。日本では、数を「1・2・3・4」や「ひーふー・みー・よー」とも数えることがあります。また、熟々のおでんを「ふーふー」と冷ましながら食べる様子を重ね、おでんの日となつたそうです。			
こんなで献立の由来や食材の紹介などをします。	今日の根菜みそ汁には、根菜と呼ばれる、大根・にんじん・ごぼうを使っています。根菜は、土の中で育ち、地中一部分の一つですね。アルファベットや数字の形のマカロニが入っています。マカロニは、小麦粉から作られます。力がもりもりでてくる、炭水化物が多く含まれています。							いちごポンチに使われているいちごは、知覚地区にある「前田いちご園」さんの、とれたいちごをご利用しました。			
23(月)			24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		
献立名			②	②	②	②	②	②	②	②	
天皇誕生日			④こんにゃくのきんぴら	★④ごぼうサラダ	★④鶏の梅かつお風味(2個)	④ひじきの五目炒め	④ひじきの五目炒め	④ひじきの五目炒め	④ひじきの五目炒め	④ひじきの五目炒め	
かむってすごい！			①麦ごはん	★③親子丼の具	①コッペパン	★③ポトフ	①ごはん	★③真だくさんみそ汁	①米粉パン	★③和風カレーうどん	
おもに体をつくるもの	ビタミン	④さつまあげ	③とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・たまご	③にんじん・だいこん	③とうふ・あぶらあげ・みそ	③ぶたにく・さつまあげ	③ぶたにく・さつまあげ	③ぶたにく・さつまあげ	③ぶたにく・さつまあげ	③ぶたにく・さつまあげ	
		②ぎゅうにゅう	④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	④かつお	④かつお	④かつお	④かつお	④かつお	
		④くきわかめ	④にんじん・たまねぎ	③にんじん・だいこん・しめじ	③にんじん・ごぼう・えのき	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	
おもにエネルギーのもの	炭水化物	③ほししいたけ・はねぎ	③にんじん・つきこんにやく	③にんじん・だいこん・しめじ	③にんじん・ごぼう・えのき	④ひじき	④ひじき	④ひじき	④ひじき	④ひじき	
		④じょうが	④しょうが	④えだまめ・コーン	④うめ	④にんじん・にんじん・たまねぎ	④にんじん・にんじん・たまねぎ	④にんじん・にんじん・たまねぎ	④にんじん・にんじん・たまねぎ	④にんじん・にんじん・たまねぎ	
主に使用される調味料です。	①こめ・むぎ・さとう・でんぶん							①こめ・③じやがいも・くろさとう	①こめ・③じやがいも・うどん	①こめ・③じやがいも・うどん	
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	617	25.4	642	24.1	660	28.2	590	23.8	745	28.8	
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	764	30.0	773	28.7	786	30.9	745	28.8			
こんなで献立ひとくちメモ	こんなで献立の由来や食材の紹介などをします。			18日(火)から届けられます。		25日(水)から届けられます。		26日(木)から届けられます。		27日(金)から届けられます。	
かむってすごい！			19日(水)から届けられます。		26日(木)から届けられます。		27日(金)から届けられます。		28日(土)から届けられます。		
おもに体をつくるもの	脂質	④さとう	④あぶら	④オーブン	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	
		③あぶら・ごま	③ごま・あぶら・ごま	③さけ・しょうゆ・みりん・しお	③さけ・しょうゆ・みりん・しお	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	
		④しょうゆ・みりん・トウバンジャン	④しょうゆ・みりん・トウバンジャン	④しょうゆ・みりん・トウバンジャン	④しょうゆ・みりん・トウバンジャン	④しょうゆ・みりん・トウバンジャン	④しょうゆ・みりん・トウバンジャン	④しょうゆ・みりん・トウバンジャン	④しょうゆ・みりん・トウバンジャン	④しょうゆ・みりん・トウバンジャン	
主に使用される調味料です。	①ごはん							①ごはん	①ごはん	①ごはん	
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	617	25.4	642	24.1	660	28.2	590	23.8	745	28.8	
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	764	30.0	773	28.7	786	30.9	745	28.8			
こんなで献立ひとくちメモ	こんなで献立の由来や食材の紹介などをします。			18日(火)から届けられます。		25日(水)から届けられます。		26日(木)から届けられます。		27日(金)から届けられます。	
かむってすごい！			19日(水)から届けられます。		26日(木)から届けられます。		27日(金)から届けられます。		28日(土)から届けられます。		
おもに体をつくるもの	ビタミン	④さとう	④あぶら	④オーブン	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	
		③あぶら・ごま	③ごま・あぶら・ごま	③さけ・しょうゆ・みりん・しお	③さけ・しょうゆ・みりん・しお	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	
		④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	
おもにエネルギーのもの	炭水化物	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	
		④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	
主に使用される調味料です。	①ごはん							①ごはん	①ごはん	①ごはん	
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	617	25.4	642	24.1	660	28.2	590	23.8	745	28.8	
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	764	30.0	773	28.7	786	30.9	745	28.8			
こんなで献立ひとくちメモ	こんなで献立の由来や食材の紹介などをします。			18日(火)から届けられます。		25日(水)から届けられます。		26日(木)から届けられます。		27日(金)から届けられます。	
かむってすごい！			19日(水)から届けられます。		26日(木)から届けられます。		27日(金)から届けられます。		28日(土)から届けられます。		
おもに体をつくるもの	脂質	④さとう	④あぶら	④オーブン	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	
		③あぶら・ごま	③ごま・あぶら・ごま	③さけ・しょうゆ・みりん・しお	③さけ・しょうゆ・みりん・しお	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	
		④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	
おもにエネルギーのもの	炭水化物	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	
		④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	
主に使用される調味料です。	①ごはん							①ごはん	①ごはん	①ごはん	
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	617	25.4	642	24.1	660	28.2	590	23.8	745	28.8	
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	764	30.0	773	28.7	786	30.9	745	28.8			
こんなで献立ひとくちメモ	こんなで献立の由来や食材の紹介などをします。			18日(火)から届けられます。		25日(水)から届けられます。		26日(木)から届けられます。		27日(金)から届けられます。	
かむってすごい！			19日(水)から届けられます。		26日(木)から届けられます。		27日(金)から届けられます。		28日(土)から届けられます。		
おもに体をつくるもの	ビタミン	④さとう	④あぶら	④オーブン	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	
		③あぶら・ごま	③ごま・あぶら・ごま	③さけ・しょうゆ・みりん・しお	③さけ・しょうゆ・みりん・しお	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	
		④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	
おもにエネルギーのもの	脂質	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	
		④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	
主に使用される調味料です。	①ごはん							①ごはん	①ごはん	①ごはん	
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	617	25.4	642	24.1	660	28.2	590	23.8	745	28.8	
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	764	30.0	773	28.7	786	30.9	745	28.8			
こんなで献立ひとくちメモ	こんなで献立の由来や食材の紹介などをします。			18日(火)から届けられます。		25日(水)から届けられます。		26日(木)から届けられます。		27日(金)から届けられます。	
かむってすごい！			19日(水)から届けられます。		26日(木)から届けられます。		27日(金)から届けられます。		28日(土)から届けられます。		
おもに体をつくるもの	ビタミン	④さとう	④あぶら	④オーブン	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	
		③あぶら・ごま	③ごま・あぶら・ごま	③さけ・しょうゆ・みりん・しお	③さけ・しょうゆ・みりん・しお	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	③にほし(だし)	
		④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	
おもにエネルギーのもの	脂質	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	③あぶら	
		④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	④じょうが	
主に使用される調味料です。	①ごはん							①ごはん	①ごはん	①ごはん	
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	617	25.4	642	24.1	660	28.2	590	23.8	745	28.8	
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質 g	764	30.0	773	28.7	786	30.9	745	28.8			
こんなで献立ひとくちメモ	こんなで献立の由来や食材の紹介などをします。										