



WEB版

日にち	曜日	メニュー	特定原材料等のアレルゲン (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	金	ごはん わかめごはん にくりりしのだに オクラのごまあえ 牛乳 こまつなのみそしる	- 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 小麦, 大豆, ごま 小麦粉, 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんと う, こめあぶら, さとう, ご ま	とりにく, ぶたにく, あぶ らあげ, わかめ, ぎゅう にゅう	オクラ, いんげん, にんじ ん, こまつな, えのきた け, ごぼう	 七夕は、牽牛(彦星)と織女(織 りひめ)の2人が年に一度だけ天の 川を渡って合うことを許された夜 という中国の伝説が始まりといわ れています。短冊に願い事を書 いて笹竹に飾ったり七夕の行事 食であるそうめんを食べたりしま す。
4	月	ごはん さばみそに だいごんのそばろに とうふのみそしる 牛乳	小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい, さんおんと う, こんにやく, かたくり こ, こめあぶら, さとう	さば, ぶたにく, こうやど うふ, わかめ, ぎゅうにゅう	しょうが, だいごん, にん じん, たまねぎ	
5	火	ごはん とりにくねぎしおやき やさいかレーいため だまっこじる 牛乳	小麦, 大豆, 鶏肉 大豆 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶ ら, さんおんと	とりにく, あぶらあげ, つ みれ, ぎゅうにゅう	にんにく, たまねぎ, ねぎ, し いたけ, りょくとうもやし, きゃべつ, にんじん, なす	
6	水	ごはん おろしハンバーグ マカロニとツナのサラダ キャベツスープ 牛乳	小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, オレンジ 小麦, 大豆, りんご 鶏肉, 豚肉	せいはいくまい, マカロニ	ハンバーグ, ツナ, ペー コン, ぎゅうにゅう	だいごん, とうもろこし, きゅうり, きゃべつ, にん じん, りょくとうもやし, パ セリ	
7	木	めん そうめん そうめんのぐ めんつゆ ほしがたコロッケ 牛乳 たなばたデザート	小麦 小麦, 卵, 鶏肉 小麦, 大豆, さば 小麦, 牛肉 大豆	そうめん, こめあぶら	ささみ, たまご, コロッ ケ, ぎゅうにゅう	オクラ, トマト	旬の野菜①トマト あかいろの成分であるリコピンに は、紫外線から皮ふを守ったり、 がん細胞の成長を抑制したりす るような働きがあります。
8	金	ごはん なすのそばろあんかけどん キャベツのしおこんぶあえ だいごんのみそしる 牛乳	小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, ごま 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶ ら, さんおんと, かたく りこ, ごま	とりにく, わかめ, あぶら あげ, しおこんぶ, ぎゅう にゅう	なす, しょうが, キャベ ツ, りょくとうもやし, にん じん, だいごん	
11	月	ごはん とうもろこしいりにくだんご もやしののりあえ モロヘイヤのみそしる ジョア	小麦, 大豆, 鶏肉 小麦, 大豆, さば 大豆, さば	せいはいくまい, ばんこ	とりにく, とうにゅう, の り, あぶらあげ, ジョア	とうもろこし, たまねぎ, ほうれんそう, りょくとうも やし, にんじん, モロヘイ ヤ, なめこ	旬の野菜②モロヘイヤ モロヘイヤは葉を刻むと粘りが でるのが特徴です。栄養価がと ても高く、のどごしもよいので食 欲がないときなどにもおすすめで す。
12	火	パン こめごはん とりにくこうそうやき ひよこまめとコーンのソテー 牛乳 ミネストローネ	小麦, 乳 小麦, 鶏肉 小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉	こめごはん, こめあぶら, マカロニ	とりにく, ひよこまめ, ソーセージ, ベーコン, だ いず, ぎゅうにゅう	とうもろこし, たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ	
13	水	ごはん いわしおろしに ひじきのいために せんぎりやさいのみそしる 牛乳	小麦, 大豆 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	いわし, ひじき, あぶらあ げ, だいず, ぎゅうにゅう	にんじん, キャベツ, ごぼ う	
14	木	ごはん シュウマイ(小2個, 中3個) チンジャオロースー ちゅうかスープ 牛乳	小麦, 豚肉 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, ごま, ゼラチン 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 牛肉, ゼラチン	せいはいくまい, じゃがい も, さんおんと, かたく りこ, ごまあぶら	シュウマイ, ぶたにく, ベーコン, ぎゅうにゅう	りょくとうもやし, あか・き・オ レンジピーマン, ピーマン, にんにく, しょうが, キャベ ツ, たまねぎ, えのきたけ, にんじん	
15	金	ごはん なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツデザート 牛乳	小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 小麦, 大豆, ごま りんご, もも	せいはいくまい, オリーブ あぶら	ぶたにく, とうにゅう, あ つあげ, ぎゅうにゅう	しょうが, にんにく, かぼ ちや, なす, たまねぎ, ズッ キーニ, トマト, とうもろこし, ふくじんづけみかんかんづ め, ピーチゼリー	さんまの竜田揚げ さんまの竜田揚げは、ご飯にの せ、かば焼きのたれをかけて小 骨に注意しながら食べましょう。
19	火	ごはん ぶたにくしょうがやき もやしのうめあえ 牛乳 なつやさいのみそしる	小麦, 大豆, 豚肉 大豆 大豆, さば	せいはいくまい	ぶたにく, ツナ, あぶらあ げ, ぎゅうにゅう	しょうが, りょくとうもやし, きゅうり, うめ, かぼちや, オ クラ, なす, ねぎ	
20	水	ごはん さんまたつたあげ かばやきのたれ いんげんのごまあえ 牛乳 にしめ	小麦, 大豆 小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶ ら, ごま, さんおんと, こ んにやく	さんま, こうやどうふ, ぎゅうにゅう	いんげん, ほうれん草, にんじん, ごぼう, にんじ ん, しいたけ, ふき	
21	木	めん うどん うどんのぐ めんつゆ 牛乳 あつやきたまご えのきとあつあげのいためもの	小麦 小麦, 大豆, ごま 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, 卵 小麦, 大豆, さば, 豚肉	うどん, こめあぶら, ごま	ぶたにく, あつあげ, たま ご, ツナ, のり, ぎゅう にゅう	きゅうり, ねぎ, きゃべつ, え のきたけ, にんじん, きゅうり	

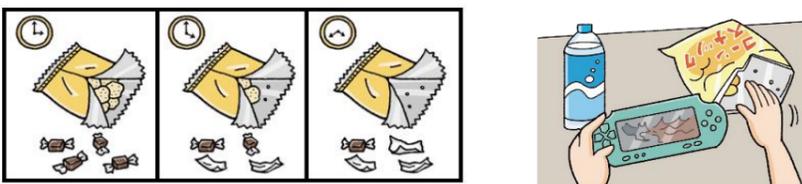
1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。

○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。

間食のとり方について考えよう

間食は朝・昼・夕の3食ではとりにきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくても良いも
のです。しかし、楽しみな時間でもあります。きちんと決まりを作るようにしましょう。

だらだら食べながら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのなが
ら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子などが近くにあ
ると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めてたべましょう。

間食は.....

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



食べすぎには
気を付けよう!

