



ひ に ち	よ う び	3Tば・くし・どんぐり・ふりかけ・すし		食材料			メモ
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
5 19	木	ごはん ぶりのりやき ニ食きんまの みそ汁	おにぎり すまし汁 フルーツ・牛乳	米 ゴロ 小麦粉 さとう ごま油	ぶり みそ 豆乳 しょう 油あげ 牛乳	人参 ローマン 大根 ほうれん草 果物	
6 20	金	ごはん しょうゆのあんかけ煮 みそ汁	6日七草どうすい 20日どうすい ぶかばいすち フルーツ・延命茶	米 ごま油 ごま油	しょうゆ みそ しょうゆ	人参 しのき 五ねぎ さやねぎ かぶ 大根 セリ かぼち 果物	
7 21	土	きつねうどん 白菜といかの ソテー	ロールパン 魚のカレー フルーツ・牛乳	うどん 油 ロールパン	油あげ 114 カレー 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 白菜 しめじ 五ねぎ しいたけ 果物	
23	月	ワカメごはん かぼちと30ツツ みそ汁	どうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 小麦粉 100粉 油 金時豆 さとう	豚ひき肉 油あげ みそ しょうゆ	かぼち 五ねぎ 白菜 かぶ ねぎ しめじ 小松菜 果物	
10 24	火	ごはん 煮魚 すまし汁 みそ汁	やきりば すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつまいも 蒸めん 油	きんぎょ みそ 豚肉	大根 人参 ちんねん菜 もやし キャベツ ほうれん草 果物	
11 25	水	ごはん 魚の野菜あんかけ みそ汁	魚おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋	めづい みそ 甘塩鮭	しのき 人参 ち 五ねぎ わか かぶ しめじ 果物	
12 26	木	カレーライス すまし汁	黒糖ロール 魚と野菜のス フルーツ・牛乳	米 じゃが芋 油 カレー	豚肉 カレー 牛乳	五ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 しのき キャベツ 人参 しいたけ 果物	
13 27	金	厚あげの あんかけ丼 かつおカレー みそ汁	煮こみうどん ぶかし フルーツ 牛乳	米 うどん 油 さつまいも	厚あげ みそ とろろ 牛乳	ねぎ 人参 しいたけ かつお かぼち さや 小松菜 果物	
14 28	土	スパゲッティ じゃが芋と人参の にもの	ロールパン 魚のトマトス フルーツ・牛乳	スパゲッティ じゃが芋	ベーコン カレー 牛乳	五ねぎ しめじ ちんねん菜 人参 トマト キャベツ 果物	
16 30	月	ごはん いりごり みそ汁	みそやきうどん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 小麦粉 油	とろろ みそ しょうゆ ふ 牛乳	鰻 人参 ねん しいたけ ちんねん かぶ しめじ 白菜 あせつき 果物	
17 31	火	ごぼう ミートローフ 野菜ス フルーツ 延命茶	おかわーパン みそ汁 フルーツ 延命茶	パン 米 じゃが芋 油	合びき肉 削り節 しょうゆ みそ	五ねぎ 人参 コーン しいたけ キャベツ あせつき ねぎ ためこ 果物	
18	水	ごはん わかさぎのから揚 すのこの みそ汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 もち米 ごま油	わかさぎ みそ とろろ	きりぎりす ねぎ ちんねん菜 人参 しめじ ほうれん草 果物	



あけましておめでとうございます。今年もおいしい給食をついて
いきたいと思います。
6日の午後食は七草どうすいです。“せり・たかな・ごぎょう、はなばら
ほとけのさ、すずな・すずしろ”春の七草です。このうち、せりと
すずな(かぶ) すずしろ(大根)を入れてつくります。