



指導内容 (低学年) ・みじたくをととのえる ・あんぜんにうんぱんできる ・きょうりよくしてじかかないにできる
(中学年) ・身じたくを整えて、きゅう食のじゅんぴができる ・安全に運ばんできる
(高学年) ・能率的な方法を整える ・自主的に協力し、実践できる ・静かに手際よく配ぜん・配食できる

じょうずにきゅうしょくのじゅんぴをしよう

日	こんだてめい	お も な し ょ く ひ ん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
2月	パインパン ジャージャーめん フレンチサラダ かしわもち ギゆうにゅう	パインパン チャンポンめん かしわもち ごまあぶら なたねあぶら さとう	ぶたミンチ とりミンチ みそ あかみそ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ねぶかねぎ しょうが にんにく しいたけ	エネルギー たんばく質 697 kcal 脂質 24.8 g 食塩相当量 18.2 g 2.9 g
6金	カレーライス(むぎごはん) フルーツしらたま ギゆうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ カラフルボール カラフルゼリー バター なたねあぶら	とりにく チーズ とうにゅう ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご パイナップル おうとう みかん	エネルギー たんばく質 729 kcal 脂質 21.5 g 食塩相当量 19.7 g 1.8 g
9月	むぎごはん マーボーどうふ こんぶあえ ギゆうにゅう	こめ おしむぎ でんぷん しろうごま ごまあぶら なたねあぶら	ぶたミンチ とりミンチ とうふ こんぶ あかみそ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら にんにく しょうが しいたけ	エネルギー たんばく質 628 kcal 脂質 26.7 g 食塩相当量 19.5 g 2.3 g
10火	しろごはん さばのごまみそやき ひじきのいりに かきたまじる ギゆうにゅう	こめ しろうごま でんぷん さとう なたねあぶら	さば たまご とうふ かまぼこ ひじき あぶらあげ みそ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん しょうが こねぎ こんにやく しいたけ	エネルギー たんばく質 641 kcal 脂質 29.4 g 食塩相当量 20.5 g 2.7 g
11水	ワンローフパン りんごジャム ジャーマンポテト コーンクリームスープ ギゆうにゅう	パン じゃがいも マカロニ りんごジャム オリーブあぶら なたねあぶら	とりにく ベーコン チーズ とうにゅう ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	エネルギー たんばく質 601 kcal 脂質 20.6 g 食塩相当量 21.4 g 2.3 g
12木	むぎごはん おちやばっば にくじゃが こまつなともやしのごまあえ ギゆうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも しろうごま さとう なたねあぶら	ギゆうにく のり ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな もやし いんげん ちゃば こんにやく	エネルギー たんばく質 586 kcal 脂質 19.9 g 食塩相当量 13.0 g 1.6 g
13金	しろごはん きびなごくろごまフライ きりぼしだいこんのカレーいため あつあげのみそしる ギゆうにゅう	こめ パンこ くろごま さとう なたねあぶら だいずあぶら	ぶたにく きびなご あつあげ みそ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん こねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	エネルギー たんばく質 646 kcal 脂質 23.6 g 食塩相当量 20.4 g 2.2 g
16月	コッペパン チキンビーンズ とうふサラダ オレンジ ギゆうにゅう	コッペパン じゃがいも こめコルウ さとう なたねあぶら ごまあぶら	とりにく ハム だいず とうふ チーズ とうにゅう ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース オレンジ	エネルギー たんばく質 622 kcal 脂質 27.9 g 食塩相当量 22.3 g 3.1 g
17火	しろごはん ぶたにくとやさいのみそに きゅうりのうめあえ ギゆうにゅう	こめ じゃがいも しろうごま さとう なたねあぶら	ぶたにく あつあげ しらすぼし みそ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり もやし しょうが グリンピース ばいにく こんにやく	エネルギー たんばく質 603 kcal 脂質 21.5 g 食塩相当量 16.0 g 2.0 g
18水	かしわがたパン ホキフライ キャベツのマヨネーズあえ まめのポタージュース ギゆうにゅう	パン じゃがいも エッグケアマヨネーズ パンこ なたねあぶら だいずあぶら	とりにく ホキ チーズ しろいんげんまめ とうにゅう ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	エネルギー たんばく質 637 kcal 脂質 25.9 g 食塩相当量 25.8 g 2.6 g
19木	【食育の日】 わかめごはん やきうどん【福岡県郷土料理】 ごぼうサラダ ギゆうにゅう	こめ うどん ごまドレッシング なたねあぶら	ぶたにく ハム てんぷら かつおぶし わかめ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう ちゅうねぎ	エネルギー たんばく質 600 kcal 脂質 20.6 g 食塩相当量 16.5 g 2.4 g
20金	しろごはん いわしのおかか じゃがいものきんぴら きのこのみそしる ギゆうにゅう	こめ じゃがいも さとう なたねあぶら	いわし とうふ あぶらあげ てんぷら かつおぶし みそ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん しめじ えのきたけ	エネルギー たんばく質 637 kcal 脂質 23.7 g 食塩相当量 19.2 g 2.7 g
23月	しろごはん こうやどうふのやさいあんかけ キャベツのあますあえ ギゆうにゅう	こめ でんぷん しろうごま さとう なたねあぶら	とりにく こうやどうふ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし いんげん しょうが しいたけ	エネルギー たんばく質 617 kcal 脂質 25.7 g 食塩相当量 18.8 g 1.5 g
24火	しろごはん さけのてりやき きりぼしだいこんのもの ぶたじる ギゆうにゅう	こめ でんぷん さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぶたにく さけ あつあげ あぶらあげ みそ ギゆうにゅう	にんじん だいこん ごぼう いんげん しょうが こねぎ きりぼしだいこん えのきたけ こんにやく	エネルギー たんばく質 622 kcal 脂質 30.0 g 食塩相当量 17.2 g 2.6 g
25水	しょくパン いちごジャム ハンバーグのジャポネソース ドレッシングサラダ ミネストローネ ギゆうにゅう	しょくパン いちごジャム じゃがいも マカロニ でんぷん なたねあぶら さとう	ハンバーグ ベーコン ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト セロリ しょうが にんにく パセリ	エネルギー たんばく質 637 kcal 脂質 24.4 g 食塩相当量 25.3 g 3.1 g
26木	むぎごはん あつあげのちゅうかに くきわかめのサラダ ギゆうにゅう	こめ おしむぎ でんぷん さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ツナ くきわかめ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん もやし コーン ねぶかねぎ たけのこ にんにく しょうが しめじ レモンじる	エネルギー たんばく質 640 kcal 脂質 26.4 g 食塩相当量 21.5 g 2.4 g
27金	しろごはん さかなのなんばんづけ キャベツのあえもの すましじる ギゆうにゅう	こめ でんぷん さとう しろうごま だいずあぶら	あじ とうふ かまぼこ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こねぎ えのきたけ	エネルギー たんばく質 617 kcal 脂質 24.9 g 食塩相当量 19.9 g 2.1 g
30月	こめコッペパン グラムチャウダー かいそうサラダ ギゆうにゅう	こめコッペパン じゃがいも こめコルウ さとう なたねあぶら ごまあぶら	ベーコン とりささみ あさり かいそう とうにゅう ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン パセリ しめじ	エネルギー たんばく質 551 kcal 脂質 25.1 g 食塩相当量 18.4 g 3.1 g
31火	ハヤシライス(むぎごはん) フルーツヨーグルトあえ ギゆうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら	ギゆうにく ヨーグルト なまクリーム ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく みかん パイナップル おうとう	エネルギー たんばく質 692 kcal 脂質 20.7 g 食塩相当量 19.2 g 1.8 g

※入荷の都合、天候等による急な休校により、献立および材料の一部を変更することがあります。
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
今月は5月19日（木）に福岡県の郷土料理「焼うどん」を実施します。