



献立カレンダー

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。</p> <p>食事のあいさつには意味があります</p>				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 フーチャンプルー 和え物 ゆし豆腐 	
赤	<p>いただきます</p> <p>食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。</p>				<p>牛乳 ベーコン ゆし豆腐 花かつお みそ 卵</p>	
黄					<p>ごちそうさま</p> <p>漢字で「ご馳(ち)走(そう)さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。</p>	<p>精白米 くるまふ 大豆油</p>
緑						<p>玉ねぎ 人参 キャベツ たら ねぎ 白菜 きゅうり レモン</p>
こんだて	<p>4</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ぼろぼろジュシー お好み焼き 春雨サラダ 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 あみ胚芽パン タンドリーチキン 大根サラダ ミネストローネ 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 汁そば 酢の物 バナナ蒸しパン 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 秋の炊き込みご飯 きびなご南蛮漬 冬瓜のみそ汁 	
赤		牛乳 とり挽肉 卵 豚肉 イカ 花かつお	牛乳 とり肉 ベーコン ヨーグルト ミックスビーンズ	牛乳 三枚肉 豚骨 鶏ガラ 花かつお いりこ 卵 加工乳	牛乳 とり肉 きびなご 刻み揚げ 花かつお みそ	
黄		精白米 大豆油 春雨 三温糖 小麦粉	あみ胚芽パン じゃがいも マカロニ ドレッシング	八重山そば 三温糖 大豆油 ケーキミックス	精白米 さつま芋 でん粉 大豆油 黒糖粉 三温糖	
緑		玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり きくらげ もやし カンダバー	玉ねぎ 人参 大根 インゲン セロリ レタス にんにく コーン マシュルーム	キャベツ きゅうり ねぎ 生姜 バナナ	人参 ごぼう しめじ えのき茸 小松菜 冬瓜 シークワーサー果汁	
こんだて	<p>中文祭振替休</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 大根葉チリメンジャコご飯 小松菜の磯和え なめこ汁 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コッペパン チキンとレバーのマニアソース 生野菜 中華スープ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 和風スパゲティーバジル風味 ふわふわスープ さとうきびアイスクリーム 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 スンシー炒め 芋てんぷら 沖縄風みそ汁 	
赤		牛乳 とり肉 チリメン 卵 のり 花かつお	牛乳 豚レバー とり肉 ハム	牛乳 とり肉 卵	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 花かつお ポーク 豆腐 卵	
黄		精白米 三温糖 大豆油 ごま油 いりごま	コッペパン じゃが芋 でん粉 大豆油	スパゲティー オリーブ油 さとうきびアイスクリーム パン粉	精白米 さつま芋 小麦粉 大豆油	
緑		玉ねぎ 人参 大根葉 小松菜 キャベツ ねぎ しいたけ	玉ねぎ 人参 ピーマン ニラ きゅうり レタス キャベツ きくらげ えのき茸 にんにく	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しいたけ しめじ エリンギ バジル パセリ	スンシー 人参 山東菜 ねぎ もやし しいたけ	
こんだて	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 から揚げカレー (麦ご飯) 野菜サラダ 	<p>第2回!</p> <p>のる! 食べる! のたづける!</p> <p>弁当の日</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 揚げパン シャキシャキサラダ 白菜クリームスープ 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 石垣島ちゃんぽん わかめの酢の物 紅芋プリン 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 もちきびご飯 軟骨ソーキ汁 きびなごから揚げ りんご 	
赤	牛乳 とり肉 大豆		牛乳 とり挽き肉 きな粉	牛乳 とり肉 かまぼこ マグロフレーク チリメン わかめ	牛乳 軟骨ソーキ きびなご 昆布 花かつお	
黄	精白米 じゃが芋 小麦粉 大豆油 ドレッシング		コッペパン 黒糖粉 三温糖 白ゴマ ドレッシング	中華麺 大豆油	精白米 もちきび 大豆油 小麦粉	
緑	玉ねぎ レタス キャベツ レタス セロリ 人参 ミニトマト グリンピース		大根 人参 きゅうり 小松菜 白菜 パプリカ	玉ねぎ もやし たけのこ 人参 きゅうり きくらげ	人参 大根 ねぎ 生姜 りんご	
こんだて	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 親子丼 ゴマ和え みそ汁 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 納豆 いりどり ソーメン汁 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 黒米粉パン すり身メンチカツ マカロニサラダ コンソメスープ 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 カレーうどん フルーツヨーグルト 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 麦ご飯 人参シリシリ チゲ風豚汁 柿 	
赤	牛乳 とり肉 卵 刻み揚げ 花かつお みそ	牛乳 とり肉 納豆 わかめ 花かつお みそ	牛乳 すり身 卵 木綿豆腐 アーサ ハム	牛乳 豚肉 なると 卵 ヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 花かつお みそ	
黄	精白米 押し麦 でん粉 三温糖 白ゴマ 大豆油	精白米 大豆油 ソーメン	黒米粉パン パン粉 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	うどん 大豆油 でん粉	精白米 押し麦 大豆油	
緑	玉ねぎ 人参 水菜 しめじ ほうれん草 大根 白菜	人参 たけのこ レンコン ねぎ ごぼう インゲン しいたけ	玉ねぎ 人参 きゅうり ピパーズ キャベツ セロリ	玉ねぎ きくらげ 白ねぎ 小松菜 しめじ みかん缶 りんご バナナ	人参 ニラ 大根 ごぼう 白ねぎ 白菜 生姜 柿 にんにく	