

| 日付 | 曜日 | こんだてめい<br>献立名                                          | おもに ち・にく・ほねになるもの<br>(あかいいろ)                      |             | おもに からだのちようしを<br>ととのえるもの(みどりいろ) |                                                                 | おもに はたらくちからに<br>なるもの(きいろ)                        |                      | ひこう<br>備考                                                                             |
|----|----|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                                                        | 1群                                               | 2群          | 3群                              | 4群                                                              | 5群                                               | 6群                   |                                                                                       |
| 10 | 木  | せきはん(ごましお) 牛乳<br>てりやきハンバーグ<br>こまつなのあえもの<br>ふのすましじる     | ハンバーグ(とりにく)<br>チキンハム(とりにく)<br>かまぼこ とうふ           | 牛乳          |                                 | ハンバーグ(たまねぎ)<br>もやし<br>えのきたけ                                     | せきはん<br>さとう でんぷん<br>さとう<br>ふ                     | ごましお(ごま)             |    |
| 11 | 金  | チキンカレーライス(むぎごはん) 牛乳<br>フランクフルト<br>ふくじんあえ<br>いちごクレープ    | とりにく みそ<br>ぶたにく<br>とうにゅう                         | 牛乳          | にんじん<br>にんにく しょうが たまねぎ          |                                                                 | むぎごはん じゃがいも<br>カレールー(こむぎこ)                       | あぶら                  |                                                                                       |
| 14 | 月  | ごはん 牛乳<br>はるまき<br>パンパンジー<br>ちゅうかスープ                    | ぶたにく<br>とりにく<br>とりにく                             | 牛乳          | にんじん にら<br>こまつな<br>チンゲンサイ にんじん  | キャベツ もやし<br>きゅうり<br>たまねぎ たけのこ                                   | ごはん<br>こむぎこ                                      | あぶら<br>パン・パン・ソース(ごま) |                                                                                       |
| 15 | 火  | ごはん 牛乳<br>とりにくのあまからやき<br>きんぴらごぼう<br>いかしんじょうじる          | とりにく<br>ぶたにく<br>いかだんご(たら いか)                     | 牛乳          | にんにく<br>にんじん<br>にんじん みつば        | にんにく<br>ごぼう<br>たまねぎ だいこん えのきたけ                                  | ごはん<br>さとう<br>さとう                                | ごまあぶら                | かみかみの日<br>「ごぼう」                                                                       |
| 16 | 水  | ごはん 牛乳<br>あつやきたまご<br>わふうポトフ<br>こんぶあえ                   | たまご<br>ウインナー(ぶたにく とりにく)                          | 牛乳          | にんじん<br>たまねぎ れんこん<br>きゅうり はくさい  | キャベツ                                                            | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも さとう                          |                      |                                                                                       |
| 17 | 木  | ごはん 牛乳<br>ちくわのいそべあげ<br>いんげんのあえもの<br>たまねぎのみそしる          | ちくわ<br>とうふ あぶらあげ みそ                              | 牛乳<br>あおのり  | さやいんげん<br>にんじん                  | もやし<br>たまねぎ しめじ                                                 | ごはん<br>こむぎこ<br>さとう                               | あぶら                  |                                                                                       |
| 18 | 金  | ごはん 牛乳<br>なのはなコロッケ<br>はるキャベツのあえもの<br>さくらのすましじる         | ツナ<br>かまぼこ                                       | 牛乳          | なのはな<br>こまつな<br>にんじん みつば        | たまねぎ<br>はるキャベツ<br>だいこん たまねぎ                                     | ごはん<br>じゃがいも こむぎこ<br>さとう                         | あぶら                  | しよくいく ひ<br>食育の日<br>はる かん こんだて<br>「春を感じる献立」                                            |
| 21 | 月  | ごはん 牛乳<br>あいちのあげぎょうざ<br>マーボーどうふ<br>きゅうりのかおりつけ          | ぶたにく<br>とうふ ぶたにく みそ                              | 牛乳          | にんじん<br>にんじん                    | たまねぎ れんこん<br>しょうがにんにくたまねぎたけのこねぎ<br>きゅうり                         | ごはん<br>こむぎこ<br>さとう でんぷん<br>さとう                   | あぶら<br>ごまあぶら         |  |
| 22 | 火  | ごはん 牛乳<br>いわしのうめに<br>ひじきのいために<br>ぐだくさんじる               | いわし<br>ぶたにく<br>ぶたにく                              | 牛乳<br>ひじき   |                                 | うめ<br>とうもろこし えだまめ<br>たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく                        | ごはん<br>さとう<br>あぶら                                |                      | が っ<br>4月の<br>あいち やさい<br>愛知の野菜<br>「キャベツ」<br>こまつな<br>「小松菜」                             |
| 23 | 水  | ごはん 牛乳<br>あげどりのレモンソース<br>しそあえ<br>わかめのみそしる              | とりにく<br>とうふ みそ                                   | 牛乳<br>わかめ   | しそ<br>にんじん                      | しょうが レモン<br>キャベツ はくさい<br>たまねぎ                                   | ごはん<br>でんぷん こめこ さとう<br>さといも                      | あぶら                  |                                                                                       |
| 24 | 木  | ごはん 牛乳<br>ぶたにくのしょうがいため<br>こうやどうふのにも<br>チンゲンサイのあえもの     | ぶたにく<br>こうやどうふ とりにく                              | 牛乳          | にんじん さやいんげん<br>チンゲンサイ           | たまねぎ しょうが にんにく<br>たまねぎ<br>もやし                                   | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも さとう<br>さとう                   | あぶら                  |  |
| 25 | 金  | ごもくきしめん(きしめん) 牛乳<br>やさいかきあげ<br>きりぼしだいこんのあえもの           | とりにく かまぼこ<br>ハム(ぶたにく)                            | 牛乳          | にんじん ほうれんそう<br>にんじん しゅんぎく       | たまねぎ ねぎ しめじ<br>ごぼう たまねぎ                                         | きしめん でんぷん<br>こむぎこ<br>さとう                         | あぶら                  |                                                                                       |
| 28 | 月  | あぶらふどん(ごはん) 牛乳<br>たらのせんだいみそやき<br>けのじる                  | とりにく たまご<br>たら せんだいみそ<br>やきとうふ あぶらあげ<br>あかいんげんまめ | 牛乳          | にんじん                            | たまねぎ ねぎ<br>だいこん たけのこ                                            | ごはん あぶらふ さとう<br>さといも                             |                      | ぜんこくきょうどりより ひ<br>全国郷土料理の日<br>みやぎけん<br>「宮城県」                                           |
| 30 | 水  | あいちのこめこパン 牛乳<br>キャベツいりメンチカツ<br>ミネストローネ<br>アロエいりヨーグルトあえ | ぎゅうにく ぶたにく<br>とりにく だいず<br>ゼリー(とうにゅう)             | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん トマト                        | キャベツ たまねぎ<br>たまねぎ セロリ にんにく<br>パ ｲｯﾌﾟﾙ もも アロエ<br>ゼリー(りんご ぶどう もも) | あいちのこめこパン<br>こむぎこ<br>マカロニ さとう<br>さとう<br>ゼリー(さとう) | あぶら<br>オリーブあぶら       |  |



まいつき にち しよくいく ひ うち ひ  
毎月19日は食育の日“お家でごはんの日”

※物資購入の都合により、献立及び食材を変更することがあります。  
※令和7年度は食材等の高騰を受け、市負担額を1食あたり10円から国の臨時交付金を活用して30円に増額し対応します。  
保護者負担額は変更なく、小学校280円、中学校310円です。

食べ物のはたらきで赤・緑・黄の「三つのグループ」に分けることができます。さらに細かく栄養成分でグループ分けしたものが「六つの食品群」です。

給食では、みなさんが毎日健康に過ごせるように、いろいろなはたらきをもつ食べ物をバランスよく組み合わせて献立を考えています。

好き嫌いしないで、残さず食べましょう。

食べ物のはたらきごとに、グループに分けて記載しています！

| おもに ち・にく・ほねになるもの<br>(あかいいろ)                                      |                                                                            | おもに からだのちようしを<br>ととのえるもの(みどりいろ)                         |                                                                  | おもに はたらくちからに<br>なるもの(きいろ)                                               |                                               |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1群                                                               | 2群                                                                         | 3群                                                      | 4群                                                               | 5群                                                                      | 6群                                            |
| おも 主にたんぱく質<br>を含む食品<br>さかな にく たまご まめ まめせいひん<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>など | おも 主にカルシウム<br>を含む食品<br>ぎゅうにゅう にゅうせいひん<br>牛乳・乳製品・<br>こ ざかな かいそう<br>小 魚・海藻など | おも 主にカロテン<br>を含む食品<br>いろ こ やさい<br>色の濃い野菜<br>にんじん・ピーマンなど | おも 主にビタミンC<br>を含む食品<br>いろ うす やさい くだもの<br>色の薄い野菜・果物<br>だいこん・ごぼうなど | おも たんすい かぶつ<br>主に炭水化物<br>を含む食品<br>はん<br>ご飯・パン・めん・<br>るい さとう<br>いも類・砂糖など | おも し っつ<br>主に脂質<br>を含む食品<br>あぶら<br>油・バター・ごまなど |