



日	曜	献立名	赤 血や肉・骨のもとになる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギーたん白質カルシウム	献立	米	その他
1	火	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 鶏肉ともやしの塩炒め 杏仁豆腐	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	640 27.0 394	まごはやさしい献立 じゃがいもの味噌汁 さばのみぞれ煮 ごま和え	米 大麦	じゃがいも たまねぎ にんじん さとう でんぶん ごま
2	水	麦ごはん 牛乳 なすのそぼろ煮 野菜のじゃこ炒め なし	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	594 23.4 366	パン りんごジャム さつまいものシチュー 大根サラダ	米 大麦	じゃがいも さつまいも 小麦粉 マーガリン ツナ マヨネーズ
3	木	パン マーシャルピーンズ 牛乳 きのこのクリームスパゲッティ ぶちぶちサラダ	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	644 23.0 381	中華スープ ピピンバ	米 大麦	じゃがいも ベーコン 牛肉 卵 赤みそ
4	金	麦ごはん 牛乳 鶏団子汁 いわしのしょうが煮	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	599 24.7 385	麦ごはん 牛乳 里芋の味噌汁 さんまとれんこんの揚げがらめ	米 大麦	じゃがいも さつまいも さんま
7	月	カレーピラフ 牛乳 野菜スープ サーモンフライ	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	600 25.2 296	パン マーメレード 牛乳 かぼちゃのポターージュ ひじきのごまドレッシング	米 大麦	じゃがいも ベーコン 牛乳 ひじき ツナ
8	火	麦ごはん 牛乳 白菜スープ 豚キムチ チーズチョップ	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	553 26.0 375	麦ごはん 牛乳 小魚 もずく汁 いわしの甘露煮 青菜のおひたし	米 大麦	じゃがいも さつまいも さんま
9	水	麦ごはん 牛乳 ごぼうの柳川風煮 ツナ和え バナナ	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	608 25.0 324	秋の美りカレー 福神漬け 海藻サラダ ヨーグルト 牛乳	米 大麦	じゃがいも さつまいも さとう 水あめ
10	木	にんじんパン 牛乳 ほうれんそうと卵のスープ チーズポテト ブルーベリーゼリー	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	632 23.3 351	麦ごはん 牛乳 八宝菜 大学芋 オレンジ	米 大麦	じゃがいも さつまいも さとう 水あめ
11	金	麦ごはん 牛乳 野菜の磯煮 さんまの梅煮 りんご	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	685 24.6 412	かぼちゃパン 牛乳 パンプキンパバリア ABCスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー	米 大麦	じゃがいも さつまいも さとう
15	火	麦ごはん 牛乳 肉団子の中華煮 揚げギョウザ	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	693 24.0 319	秋の食べ物 食欲の秋、収穫の秋、味覚の秋などと言われるように 秋はおいしい食べ物の多い季節です。 給食にもたくさん秋のおいしい食材が使われています。 自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。	米 大麦	じゃがいも さつまいも さとう

* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。

秋の食べ物

食欲の秋、収穫の秋、味覚の秋などと言われるように秋はおいしい食べ物の多い季節です。給食にもたくさん秋のおいしい食材が使われています。自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、葉の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。

さといも

「人が住む頃のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。

りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかややさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。

きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前もきのこが出てくるかな？