

月				火				水				木				金																					
2	エネルギー	たんぱく質	しつ	3	エネルギー	たんぱく質	しつ	4	エネルギー	たんぱく質	しつ	5	エネルギー	たんぱく質	しつ	6	エネルギー	たんぱく質	しつ																		
	612 kcal	28.2 g	18.7 g		642 kcal	19.7 g	24.8 g		521 kcal	24.1 g	18.7 g		596 kcal	26.4 g	14.9 g		611 kcal	25.6 g	24.1 g																		
ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ きんぴらごぼう とうもようたとたまねぎのみそしる				オリーブパン ぎゅうにゅう こめこやさいかレー わかめサラダ にんじんゼリー				もやしラーメン にくだんごのもちごめむし ピリカラきゅうり ぎゅうにゅう				ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに こまつなとはるさめのいたためもの オレンジ				コッペパン プルーベリージャム なすのカレーチーズやき ブロッコリーのソテー ミネストラスープ ぎゅうにゅう																					
9	エネルギー	たんぱく質	しつ	10	エネルギー	たんぱく質	しつ	11	エネルギー	たんぱく質	しつ	12	エネルギー	たんぱく質	しつ	13	エネルギー	たんぱく質	しつ																		
	646 kcal	27.3 g	19.4 g		590 kcal	27.1 g	21.4 g		615 kcal	30.1 g	21.4 g		592 kcal	28.0 g	22.9 g		658 kcal	22.2 g	26.0 g																		
ごはん かつおふりかけ ししゃものほうしょあげ ジャガイモのそぼろに ぎゅうにゅう キャベツとあつあげのみそしる				コッペパン ぎゅうにゅう ポークピカタ やさしいため コーンポタージュ				ごはん ぎゅうにゅう こなどうふいりハンバーグ いんげんのごまよこし すまじる				れいめん ぎゅうにゅう ピリカラポーク ブロッコリーのごまあえ ヨーグルト				アップルパン ぎゅうにゅう ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ																					
16	エネルギー	たんぱく質	しつ	17	エネルギー	たんぱく質	しつ	18	エネルギー	たんぱく質	しつ	19	エネルギー	たんぱく質	しつ	20	エネルギー	たんぱく質	しつ																		
	650 kcal	24.8 g	21.2 g		591 kcal	25.3 g	23.4 g		600 kcal	21.5 g	21.4 g		658 kcal	20.7 g	21.8 g		633 kcal	28.0 g	25.8 g																		
ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき はくさいのごまあえ ナタデココフルーツ トマトとたまねぎのみそしる				こくとうパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン もやしサラダ ジュリエンスープ				ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ピリカラきゅうり オレンジ				ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ れいとうみかん ぎゅうにゅう				コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ いんげんソテー じゃがいもポタージュ																					
23	エネルギー	たんぱく質	しつ	24	エネルギー	たんぱく質	しつ	25	エネルギー	たんぱく質	しつ	26	エネルギー	たんぱく質	しつ	27	エネルギー	たんぱく質	しつ																		
	604 kcal	27.2 g	16.3 g		618 kcal	25.3 g	25.7 g		583 kcal	21.7 g	15.0 g		626 kcal	25.7 g	18.4 g		577 kcal	23.0 g	19.2 g																		
ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きりぼしだいこんのもの さつまじる				コッペパン ぎゅうにゅう ささみのげんまいフレークあげ まめとひじきのごまマヨあえ レタスとたまごのスープ とうにゅうプリン				ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい もやしのナムル バナナ				ふかがわめし ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ゆかりづけ ひやしそうめんじる				コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー																					
30	エネルギー	たんぱく質	しつ	あん ぜん きゅうしょく た 安全に おいしく 給食を食べるために 食べるときに、「かんでのみこむ」ことを しっかり考えながら たべている人は あまりいいかもしれません。でも、食べもののかたちによっては、よくかまずにのみこんでしまうと、のどがつまるキケンがあります。気をつけて食べましょう。 ★歯(は)のはえかわりでよくかめない人は、はしやスプーンで小さくする、パンはひとくちにちぎる、口につめこみすぎないなど、とくに気をつけて食べましょう。 ただ しせい 正しい姿勢で 食べましょう。 食べやすい大きさにして から口に入れ ましょう。 よくかむことを意識 しましょう。 かむ かむ 食べ物が口に入っ ているときにはしゃべ りません。 × 食べている人を笑わせ たり驚かせたりしては いけません。 × 早食いは危険です。 絶対やめましょう。 × <td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td><td data-kind="ghost"></td>																																	
	589 kcal	32.3 g	16.8 g																																		
ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき チンゲンサイのじゃこあえ なすのみそしる ヨーグルト																																					

月				火				水				木				金																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
2		ごはん(M)		牛乳		3		オリーブパン		牛乳		4		牛乳		5		ごはん(M)		牛乳		6		コッペパン		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
あじの磯辺揚げ				豆苗と玉ねぎのみそ汁				米粉野菜カレー				わかめサラダ				もやしラーメン				肉団子の鮮米蒸し				豆腐とささみの煮煮				小松菜と春雨の炒め物				なすのカーチーズ焼き				ブロッコリーのソテー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
あじ	40.0	赤		豆苗	15.0	緑		豚ひき肉	15.0	赤		きゅうり	☆25.0	緑		冷凍中華麺	130	黄		豚ひき肉	40.0	赤		豆腐	80.0	赤		小松菜	☆30.0	緑		なす	★80.0	緑		ブロッコリー	★10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
小麦粉	5.0	黄		玉葱	☆20.0	緑		じゃがいも	35.0	黄		キャベツ	★15.0	緑		菜種サラダ油	1.1	黄		鶏さき肉	15.0	黄		鶏さき肉	35.0	赤		キャベツ	5.0	赤		豚ひき肉	30.0	赤		キャベツ	★25.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
でんぶん	4.0	黄		薄揚げ	10.0	赤		にんじん	20.0	緑		にんじん	5.0	緑		緑豆もやし	33.0	緑		白ねぎ	10.0	緑		白菜	20.0	緑		にんじん	7.0	緑		玉葱	★50.0	緑		玉葱	★10.0	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
あおさのり	0.2	赤		しめじ	5.0	緑		玉葱	☆40.0	緑		干しわかめ	1.5	赤		玉葱	☆16.5	緑		干ししいたけ	0.3	緑		にんじん	7.0	緑		白ねぎ	5.0	緑		土しゅうが	0.5	緑		オリーブ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
自然塩	0.2			にんじん	5.0	緑		なす	★20.0	緑		玉葱	☆15.0	緑		キャベツ	★11.0	緑		土しゅうが	0.5	緑		白ねぎ	5.0	緑		緑豆春雨	5.0	黄		にんにく	★0.4	緑		自然塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ベーキングパウダー	0.1			白みそ	7.5	赤		土しゅうが	0.7	緑		菜種サラダ油	4.0	黄		にんじん	5.5	緑		でんぶん	2.0	黄		土しゅうが	0.5	緑		土しゅうが	0.4	緑		赤ワイン	4.5			砂糖	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
米白絞油	4.0	黄		赤みそ	5.0	赤		にんにく	★0.5	緑		焼豚	2.0	緑		レモン	3.5	赤		砂糖	2.0	黄		酒	2.5	緑		濃口しょうゆ	0.5	黄		自然塩	0.5			こしょう	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				けずり節	3.0			カットマト	20.0	緑		砂糖	4.0	黄		青ねぎ	☆5.5	緑		自然塩	0.4			淡口しょうゆ	3.0	酒		酒	1.0			米白絞油	3.0	黄		米白絞油	3.0	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
				だし昆布	0.3			りんごピューレ	20.0	緑		淡口しょうゆ	5.5			土しゅうが	1.5	緑		淡口しょうゆ	0.4			みりん	1.3	砂糖		こしょう	1.5	黄		ナチュラルチーズ	5.0	黄		ミネストラスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
きんぴらごぼう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				</			

9	ごはん(M)	牛乳	10	コッペパン	牛乳	11	ごはん(M)	牛乳	12	牛乳	13	アップルパン	牛乳	
ししゃもの春巻揚げ		キャベツと 厚揚げのみそ汁	ポークピカタ		野菜いため		粉豆腐入りハンバーグ		いんげんのごまよし		冷麺		ピリカラポーク	
じゃがいも ★ 90.0 黄		厚揚げ 15.0 赤	豚ロース肉 40.0 赤		キャベツ ★ 20.0 緑		粉豆腐 5.0 赤		冷凍中華麺 110 黄		豚もも肉 40.0 赤		じゃがいも ★ 90.0 黄	
ワナンの皮 10.0 黄		厚揚げ 15.0 赤	白ワイン 1.0		キャベツ ★ 15.0 緑		玄米フレーク 3.5 黄		錦糸卵 10.0 赤		酒 1.5		牛ひき肉 10.0 赤	
小麦粉 0.5 黄		キャベツ ★ 25.0 緑	自然塩 0.3		玉葱 ★ 10.0 緑		豆乳 10.0 赤		焼豚 5.0 赤		自然塩 0.1		玉葱 ★ 15.0 緑	
米白絞油 3.0 黄		玉葱 ★ 15.0 緑	こしょう 0.1		にんじん 5.0 緑		★ 40.0 緑		干しいたけ 1.0 緑		でんぶん 5.0 黄		にんじん 2.5 緑	
じゃがいものそぼろ煮		白みそ 10.0 赤	小麦粉 1.5 黄		土しゅうが 0.3 緑		豚ひき肉 50.0 赤		キャベツ ★ 20.0 緑		米白絞油 4.0 黄		自然塩 0.3	
じゃがいも ★ 90.0 黄		赤みそ 2.5 赤	でんぶん 1.5 黄		濃口しょうゆ 2.5		鶏卵 10.0 赤		きゃりー ☆ 15.0 緑		白ねぎ 5.0 緑		こしょう 0.1	
豚ひき肉 15.0 赤		けずり節 3.0	鶏卵 8.0 赤		みりん 1.0		米白絞油 0.5 黄		緑豆もやし 20.0 緑		土しゅうが 1.0 緑		パン粉 11.0 黄	
土しゅうが 1.0 緑		だし昆布 0.2	粉チーズ 1.5 赤		米白絞油 0.5 黄		自然塩 0.3		にんじん 10.0 緑		豆板醤 0.1		鶏卵 7.0 赤	
濃口しょうゆ 4.0		かつおぶしかけ	生クリーム 1.0 赤		コーンポタージュ		ナツメグ 0.1		とんこつ 8.0		濃口しょうゆ 3.0		小麦粉 3.5 黄	
みりん 3.0		1個 赤	パン粉 1.0 黄		クリームコーン 25.0 緑		こしょう 0.1		だし昆布 0.2		砂糖 1.5 黄		米白絞油 4.0 黄	
酒 1.5			パセリ 0.5 緑		じゃがいも ★ 20.0 黄		土しゅうが 0.5 緑		にんじん ★ 0.2		でんぶん 0.7 黄		トマトケチャップ 8.0	
砂糖 0.3 黄			トマトケチャップ 10.0		玉葱 ★ 30.0 緑		濃口しょうゆ 3.0		濃口しょうゆ 5.5		ブロッコリーのごま和え		玉葱 ★ 12.0 緑	
米白絞油 0.5 黄			濃厚ソース 2.0		セロリ 5.0 緑		砂糖 1.2 黄		淡口しょうゆ 2.5		ブロッコリー 15.0 緑		にんじん 5.0 緑	
					パセリ 0.5 緑		でんぶん 1.2 黄		キャベツ ☆ 5.0 赤		★ 25.0 緑		セロリ 5.0 赤	
					牛乳 30.0 赤				レモン果汁 3.0 緑		淡口しょうゆ 2.0		ベーコン 5.0 緑	
					米粉ホワイトルウ 7.0 黄				酒 3.0		とんこつ 7.0		とりからスープ 5.0 赤	
					自然塩 0.4				米酢 0.5		淡口しょうゆ 2.0		淡口しょうゆ 2.0	
					こしょう 0.1				みりん 0.4		白ワイン 1.0		白ワイン 1.0	
					とんこつ 8.0				洋からし 0.2		ごま油 1.0 黄		自然塩 0.6	
					米白絞油 0.5 黄				白ごま 2.0 黄		すりごま 1.0 黄		オリーブ油 0.5 黄	
									菜種サラダ油 1.0 黄				こしょう 0.1	
									ごま油 0.5 黄					
											ヨーグルト			
											1個 赤			

16			ごはん(M)			牛乳			17			黒糖パン			牛乳			18			ごはん(M)			牛乳			19			ごはん(M)			牛乳			20			コッペパン			牛乳		
さばの塩焼き			トマトと玉ねぎのみそ汁			ポテトミートグラタン			もやしサラダ			マーボーなす			ピリカラきゅうり			ハヤシライス			ブロッコリーと			かぼちゃ入りハンバーグ			いんげんソテー																	
さば	40.0	赤	トマト	★15.0	緑	豚ひき肉	35.0	赤	緑豆もやし	40.0	緑	なす	★70.0	緑	きゅうり	☆40.0	緑	牛もも肉	15.0	赤	ハムのサラダ	豚ひき肉	50.0	赤	さやいんげん	10.0	緑																	
酒	4.0		玉葱	☆30.0	緑	じゃがいも	★60.0	黄	きゅうり	☆10.0	緑	豚ひき肉	40.0	赤	白ごま	1.5	黄	玉葱	★60.0	緑	ブロッコリー	20.0	緑	かぼちゃ	25.0	緑	キャベツ	★20.0	緑															
自然塩	0.4		青ねぎ	☆5.0	緑	玉葱	★30.0	緑	にんじん	5.0	緑	白ねぎ	8.0	緑	濃口しょうゆ	1.0		にんじん	15.0	緑	キャベツ	★30.0	緑	玉葱	★20.0	緑	しめじ	5.0	緑															
米白絞油	0.5	黄	白みそ	8.0	赤	カットマト	30.0	緑	玉葱	★10.0	緑	干しいたけ	1.0	緑	砂糖	0.5	黄	セロリ	10.0	緑	ボンレスハム	8.0	赤	鶏卵	10.0	赤	米白絞油	0.5	黄															
白菜のごま和え			赤みそ	4.0	赤	トマトケチャップ	8.0		濃口しょうゆ	3.5		土しゅうが	1.0	緑	ごま油	0.3	黄	にんにく	★0.7	緑	白ワイン	0.8		パン粉	3.0	黄	自然塩	0.2																
白菜	75.0	緑	けずり師	3.0		土しゅうが	0.5	緑	レモン果汁	2.0	緑	にんにく	★0.3	緑	豆板醤	0.2		冷凍グリーンピース	5.0	緑	玉葱	★10.0	緑	自然塩	0.2		こしょう	0.1																
にんじん	5.0	緑	だし昆布	0.2		にんにく	★0.5	緑	砂糖	2.0	黄	米白絞油	4.0	黄	自然塩	0.1		カットマト	20.0	緑	レモン果汁	1.0	緑	ナツメグ	0.2		こしょう	0.1																
濃口しょうゆ	1.5		ナタデココフルーツ			米白絞油	1.0	黄	菜種サラダ油	2.0	黄	濃口しょうゆ	6.0		ハチ味噌	2.0	赤	トマトケチャップ	8.0		菜種サラダ油	1.0	黄	砂糖	1.0	黄	セロリ	0.1																
みりん	1.5		ナタデココブルー	30.0	緑	ナツメグ	0.3		カレー粉	0.2		酒	2.0		みりん	2.0		濃厚ソース	2.5		洋からし	0.1		赤ワイン	1.5		じゃがいもポタージュ																	
煮干しだし	0.1		みかん缶詰	15.0	緑	こしょう	0.1		でんぶん	0.3	黄	砂糖	1.0	黄	ごま油	0.7	黄	ハチ味噌	2.0	赤	自然塩	0.1		米粉	5.0	黄	玉葱	★20.0	緑															
すりごま	1.5	黄	パンアール缶詰	15.0	緑	でんぶん	0.5	黄	ジュリエヌスープ			みりん	2.0		豆板醤	0.3		ウスターソース	0.7		マヨネーズ	8.0	黄	セロリ	5.0	緑	パセリ	0.5	緑															
			砂糖	5.0	黄	鶏卵	10.0	赤	キャベツ	★15.0	緑	ごま油	0.7	黄	パプリカパウダー	0.2		濃口しょうゆ	0.7					牛乳	30.0	赤	米白絞油	7.0	黄															
			レモン果汁	1.0	緑	生クリーム	1.5	赤	玉葱	★15.0	緑	豆板醤	0.3		でんぶん	5.0	黄	自然塩	0.7					米粉ホワイトルウ	30.0	黄	自然塩	0.5																
						粉チーズ	2.5	赤	にんじん	2.0	緑	パプリカパウダー	0.2					砂糖	0.7	黄				米白絞油	1.0	黄	こしょう	0.1																
						パセリ	0.5	緑	セロリ	2.0	緑	でんぶん	5.0	黄				濃厚ソース	2.0	赤				とんこつ	8.0		とんこつ	8.0																
									とんこつ	8.0																																		
									濃口しょうゆ	2.0																																		
									自然塩	0.7																																		
									オリーブ油	1.0	黄																																	
									こしょう	0.1																																		

23	ごはん(M)		牛乳		24	コッペパン		牛乳		25	ごはん(M)		牛乳		26	牛乳		27	コッペパン		はっ酵乳																																																										
いわしの梅煮					さつま汁					ささみの 玄米フレック揚げ					レダスと卵のスープ					ハ宝菜					もやしのナムル					深川飯					ゆかり漬け					ケチャップフランク					スープミルファンテー																																		
いわし筒切り	40.0	赤	さつまいも	30.0	黄	鶏さき肉	25.0	赤	レダス	25.0	緑	豚もも肉	20.0	赤	緑豆もやし	30.0	緑	米	65.0	黄	キャベツ	★35.0	緑	ボーグフランク	40.0	赤	じゃがいも	★40.0	黄	餅米	10.0	黄	きゃりー	☆15.0	緑	玉葱	★20.0	緑	玉葱	★20.0	黄	鶏卵	20.0	赤	しめじ	5.0	緑																																
土しゅうが	2.0	緑	にんじん	10.0	緑	白ワイン	0.5	白	鶏卵	20.0	赤	にんにく	★0.7	緑	ほうれん草	☆10.0	緑	あざりむき身	20.0	赤	白ごま	0.5	黄	カットマト	15.0	緑	パセリ	0.5	緑	濃口しょうゆ	2.0	赤	芽ひじき	2.0	赤	ゆかり粉	0.3	緑	トマトケチャップ	15.0	赤	しめじ	5.0	緑																																			
濃口しょうゆ	2.0	黄	ごぼう	10.0	緑	自然塩	0.1	白	とんこつ	8.0	白	むきえび	10.0	赤	にんじん	3.0	緑	芽ひじき	2.0	赤	ゆかり粉	0.3	緑	トマトケチャップ	15.0	赤	バセリ	0.5	緑	ウスターソース	0.8	赤	にんじん	15.0	緑	淡口しょうゆ	1.5	緑	ウスターソース	0.8	赤	とんこつ	7.0	赤																																			
砂糖	2.0	黄	板こんにゃく	10.0	緑	米粉	2.5	黄	淡口しょうゆ	4.0	白	焼豚	3.0	黄	玉葱	75.0	緑	青ねぎ	☆3.0	緑	ごぼう	1.5	緑	濃厚ソース	0.8	赤	パン粉	1.0	黄	菜種サラダ油	0.5	黄	土しゅうが	1.0	緑	煮干だし	0.1	黄	自然塩	0.8	黄	パン粉	1.0	黄																																			
梅肉	3.0	緑	薄揚げ	5.0	赤	でんぶん	2.5	黄	自然塩	0.4	白	白菜	☆25.0	緑	土しゅうが	0.5	緑	突きこんばく	15.0	緑	みりん	1.5	緑	砂糖	0.8	黄	白みそ	10.0	赤	白絞油	1.0	黄	淡口しょうゆ	6.0	白	自然塩	1.0	黄	粉チーズ	1.0	赤																																						
切干大根の煮物					☆5.0 緑					こしょう					0.1					でんぶん					2.0					黄					自然塩					1.0					黄					白みそ					2.5					赤					粉チーズ					1.0					赤				
切干大根	5.0	緑	だし昆布	0.2	白	米白絞油	3.0	黄	でんぶん	2.0	黄	干しいたけ	0.5	緑	濃口しょうゆ	2.5	白	土しゅうが	1.0	緑	自然塩	0.2	白	冷やしほうめん汁	キャベツ					★25.0	緑	酒	4.0	白	自然塩	0.4	黄	キャベツのカレーソース	★25.0					緑	こしょう	0.1	黄																																
薄揚げ	5.0	赤	白みそ	10.0	赤	豆とヒジきのごまヨ和え	キャベツ					★16.0	緑	大豆	5.0	赤	ごま油	1.0	黄	みりん	1.0	黄	素麺	15.0	黄	自然塩	0.4	黄	ごま油	1.0	黄	米白絞油	2.0	黄	にんじん	5.0	緑	自然塩	0.4	黄	カレー粉	0.1	黄																																				
にんじん	3.0	緑	赤みそ	2.5	赤	豆乳プリン	1個 赤					芽ひじき	2.0	赤	みりん	1.0	黄	白ごま	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	みつば	3.0	緑	干しいたけ	1.0	緑	けずり節	2.0	黄	干しいたけ	1.0	緑	けずり節	3.0	黄	ターメリック	0.1	黄																																						
淡口しょうゆ	2.5	黄	ごま油	0.5	黄	マヨネーズ	5.0	黄	酒	2.0	白	ごま油	1.0	黄	だし昆布	0.4	白	自然塩	0.5	白	自然塩	0.5	白	自然塩	0.5	白	自然塩	0.5	白	自然塩	0.5	白	自然塩	0.5	白	自然塩	0.5	白	自然塩	0.5	白	自然塩	0.5	白																																			
みりん	2.0	黄				すりごま	0.8	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄	ごま油	1.0	黄																																			
砂糖	0.8	黄				淡口しょうゆ	2.0	黄																																																																							
ごま油	0.5	黄				洋からし	0.2	黄																																																																							

30	ごはん(S) 牛乳	「食育基本法」制定から20年		食は生きる上での基本です	
鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 50.0 赤 りんごピューレ 5.0 緑 白ねぎ 2.0 緑 土しゅうが 1.0 緑 酒 2.0 濃口しょうゆ 4.0 砂糖 1.0 黄 でんぶん 0.5 黄 ごま油 0.5 黄		なすのみそ汁 なす ☆25.0 緑 青ねぎ ☆5.0 緑 薄揚げ 10.0 赤 白みそ 7.5 赤 赤みそ 5.0 赤 けずり節 3.0 だし昆布 0.2 自然塩 0.5 黄		ヨーグルト 1個 赤	
チンゲンサイのじゃこ和え チンゲンサイ 30.0 緑 白菜 15.0 緑 にんじん 5.0 緑 ちりめんじゃこ 5.0 赤 土しゅうが 0.4 緑 みりん 1.5 淡口しょうゆ 1.0 酒 0.5 煮干しだし 0.1 ごま油 0.2 黄		家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？ ◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう		家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう	
				「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。	