



日	曜日	献立名	ス プ ー ン	食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
				あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる		
				【1群】 魚・肉 卵・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜・果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂 種実	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう みそだれやきにく かきたまじる パインスライス	○	ぶたにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ えのきたけ パイン	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	614 27.8 16.8	
2	木	よこぎり まるパン ぎゅうにゅう 【じばさんレシピ：なす・きゅうり】 ミートコロッケ えだまめサラダ ラタトゥイユスープ	○	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん トマト	えだまめ キャベツ きゅうり なす ブロッコリー たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう パンこ	あぶら ドレッシング オリーブゆ	608 19.3 23.2	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう 【せかいのあじでキックオフ：メキシコ】 メキシカンライスのぐ  トルティーヤチップスサラダ ポソレ	○	ウインナー とりにく ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ピーマン あかパプリカ パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	ごはん トルティーヤ おおむぎ	あぶら ドレッシング	587 20.9 18.6	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう 【たなばたこんだて】 ほしがたハンバーグたまねぎソース ひじきサラダ たなばたじる		とりにく だいず なんと ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ たまねぎ	ごはん そうめん ふ	あぶら ごま とうにゅうバター ノンエッグマヨネーズ	581 21.1 18.8	
7	火	くろパン ぎゅうにゅう 【しまいとしこんだて：オーストラリア】 チキンパルミジャーナ マッシュポテト やさいスープ	○	とりにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ	パン こむぎ パンこ さとう じゃがいも	あぶら オリーブゆ とうにゅうバター	612 25.1 26.5	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やきぎょうざ② ちゅうかじゃこサラダ	○	とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう にんじん ちりめんじゃこ	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	ごはん ぎょうざのかわ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	616 23.5 18.1	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう たちうおフライ きりぼしだいこんのスタミナいため みそなつけんちん		たちうお ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら	きりぼしだいこん こんにやく なす ごぼう ねぎ もやし	ごはん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	623 22.1 21.6	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう 【としきゅうしよく：なつやすみのなつやすみ】 なつやすみカレー  ゴーヤのツナあえ オレンジ	○	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん スキムミルク かぼちゃ トマト	たまねぎ スズキニ オレンジ なす にんにく りんご もやし きゅうり ゴーヤ	ごはん じゃがいも	あぶら	620 22.5 19.7	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき しらたきのピリからいため とうふのみそしる		さば とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん わかめ ほうれんそう ピーマン	しらたき エリンギ たまねぎ たけのこ にんにく だいこん ねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	641 26.6 26.8	
14	火	ロールパン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン チキンサラダ ミートボールスープ	○	とりにく おから ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えのきたけ	パン パンこ じゃがいも こめこ さとう	あぶら	634 21.5 25.3	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー わかめサラダ うましおはるさめスープ		とりにく ぶたにく だいず なんと	ぎゅうにゅう にんじん わかめ チンゲンサイ	しょうが にんにく きゅうり もやし しいたけ ねぎ	ごはん こむぎ さとう でんぷん ほんのり	あぶら ごまあぶら ドレッシング	602 29.3 17.9	
16	木	こめっこばん ぎゅうにゅう なすとトマトのスパゲッティ ツナオムレツ カルピスポンチ	○	とりにく ぶたにく ツナ たまご だいず	ぎゅうにゅう にんじん トマト	なす たまねぎ エリンギ にんにく パイン もも みかん	パン さとう スパゲッティ ゼリー	あぶら	649 24.4 17.5	

*材料の都合で、献立の変更もあります。 *はしを毎日もってきましょう。 *この用紙は再生紙を利用しています。 *食品名の太字は館林産のものです。

献立表・給食だよりは、館林市ホームページより
ご覧下さい。



給食センターのインスタグラムでは
毎日の給食の写真を掲載しています。



水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでも
こまめに飲む
- ② うんどうや
運動中は
飲まない
- ③ ねる
前に
たくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① みず
水
- ② やさい
野菜ジュース
- ③ たんぱく質
炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ① あまくて
おいしい
から
- ② えんじゆ
塩分が
入って
いるから
- ③ からだ
を
あたため
てくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① オレンジ
ジュース
- ② エナジー
ドリンク
- ③ 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ① すぐ
数日
冷蔵庫に
保存する
- ② ひ
日当たりの
よい
良い場所に
置く
- ③ その日の
うちに
飲みきる

【おまけ】水のとり方について
① 1日に飲む水の量は、体重1kgあたり25mlが目安です。
② 1日に飲む水の量は、体重1kgあたり25mlが目安です。
③ 1日に飲む水の量は、体重1kgあたり25mlが目安です。