



		A		B				A		B				
火	1	みそ焼きうどん 824kcal		チキチキレモン 792kcal		火	8	照りマヨチキン 968kcal		スパイシーチリドック 797kcal				
		ごはん 大根とこんにゃくの ピリ辛煮 ナムル 美し豆腐 一食しようゆ	赤 豚肉、赤味噌、油揚げ ちくわ、美し豆腐	ごはん 大根とこんにゃくの ピリ辛煮 ナムル 美し豆腐 一食しようゆ	赤 鶏肉、油揚げ ちくわ、美し豆腐			ごはん キャベツの マスタード炒め 春雨サラダ ごぼうチップス カスタードブチケーキ	赤 鶏肉、ウインナー	ごはん キャベツの マスタード炒め 春雨サラダ ごぼうチップス カスタードブチケーキ	赤 大豆、豚肉、ウインナー	黄 米油、マカロニ、春雨 でんぶん、マヨネーズ ごま、コッペパン カスタードブチケーキ	黄 マヨネーズ、マカロニ、米油 春雨、でんぶん、ごはん ごま、カスタードブチケーキ	黄 マヨネーズ、マカロニ、米油 春雨、でんぶん、ごはん ごま、カスタードブチケーキ
		黄 うどん、米油、こんにゃく ドレッシング、ごはん	黄 米油、こんにゃく ドレッシング、ごはん	黄 米油、こんにゃく ドレッシング、ごはん	黄 米油、マカロニ、米油 春雨、でんぶん、ごはん ごま、カスタードブチケーキ			黄 マヨネーズ、マカロニ、米油 春雨、でんぶん、ごはん ごま、カスタードブチケーキ	黄 マヨネーズ、マカロニ、米油 春雨、でんぶん、ごはん ごま、カスタードブチケーキ	黄 マヨネーズ、マカロニ、米油 春雨、でんぶん、ごはん ごま、カスタードブチケーキ	黄 マヨネーズ、マカロニ、米油 春雨、でんぶん、ごはん ごま、カスタードブチケーキ			
緑 キャベツ、ねぎ、にんにく 大根、人参、もやし きゅうり	緑 キャベツ、ねぎ、にんにく 大根、人参、もやし きゅうり	緑 キャベツ、ねぎ、にんにく 大根、人参、もやし きゅうり	緑 大根、人参、もやし きゅうり、レモン果汁	緑 玉ねぎ、キャベツ、人参 もやし、きゅうり、ごぼう	緑 玉ねぎ、キャベツ、人参 もやし、きゅうり、ごぼう	緑 玉ねぎ、キャベツ、人参 もやし、きゅうり、ごぼう	緑 玉ねぎ、キャベツ、人参 もやし、きゅうり、ごぼう							
水	2	いかの甘酢あんかけ 855kcal		ブロッコリーと鶏肉のオイスター炒め 796kcal		水	9	タッカルビ 791kcal		マーボー厚揚げ 797kcal				
		ごはん 黒ごま担々麺 ジョア (いちご)	赤 いか、豚肉、ジョア	ごはん 黒ごま担々麺 ジョア (いちご)	赤 鶏肉、豚肉、炒り卵、ジョア			ごはん 揚げ餃子 白菜と小松菜の 梅しらす和え しそ昆布 アセロラゼリー	赤 鶏肉、餃子 しらす干し、しそ昆布	ごはん 揚げ餃子 白菜と小松菜の 梅しらす和え しそ昆布 アセロラゼリー	赤 厚揚げ、豚肉、赤味噌、餃子 しらす干し、しそ昆布	黄 米油、ごま油、ごは んアセロラゼリー	黄 米油、ごま油、ごは んアセロラゼリー	黄 ごま油、でんぶん、ごは ん押し麦、アセロラゼリー
		黄 米油、ごま油、でんぶ ん中華麺、ごはん ドレッシング	黄 米油、ごま油、でんぶ ん中華麺、ごはん ドレッシング	黄 ごま油、中華 麺、ごはん、ドレッシング	黄 ごま油、中華 麺、ごはん、ドレッシング			黄 米油、ごま油、ごは んアセロラゼリー	黄 米油、ごま油、ごは んアセロラゼリー	黄 ごま油、でんぶん、ごは ん押し麦、アセロラゼリー	黄 ごま油、でんぶん、ごは ん押し麦、アセロラゼリー			
緑 人参、玉ねぎ、もやし 小松菜、しょうが、にんにく	緑 人参、玉ねぎ、もやし 小松菜、しょうが、にんにく	緑 ブロッコリー、人参 キャベツ、もやし 小松菜、しょうが、にんにく	緑 ブロッコリー、人参 キャベツ、もやし 小松菜、しょうが、にんにく	緑 キャベツ、ねぎ、玉ねぎ しょうが、にんにく、白菜 小松菜、梅干し	緑 キャベツ、ねぎ、玉ねぎ しょうが、にんにく、白菜 小松菜、梅干し	緑 人参、ねぎ、玉ねぎ しょうが、にんにく、にんにく 白菜、小松菜、梅干し	緑 人参、ねぎ、玉ねぎ しょうが、にんにく、にんにく 白菜、小松菜、梅干し							
木	3	オムレツカレーソースかけ 850kcal		あじフライ 887kcal		木	10	えびのガーリックソテー 810kcal		メンチカツバーガー 810kcal				
		ごはん きのこパスタの スパゲティ 明太ポテトサラダ 肉団子 杏仁豆腐	赤 オムレツ、肉団子	ごはん きのこパスタの スパゲティ 明太ポテトサラダ 肉団子 杏仁豆腐 タルタルソース	赤 あじフライ、肉団子			ごはん フライドポテト ほうれん草のソテー チキンカレー	赤 えび、ウインナー、鶏肉	ごはん バンズパン ゆでキャベツ フライドポテト ほうれん草のソテー チキンカレー スライスチーズ 一食ソース	赤 メンチカツ、ウインナー 鶏肉、チーズ	黄 米油、フライドポテト バターソース	黄 米油、フライドポテト バターソース	黄 米油、フライドポテト バンズパン
		黄 米油、スパゲティ、ごは んじゃがいも、ドレッシング マヨネーズ、杏仁豆腐	黄 米油、スパゲティ、ごは んじゃがいも、ドレッシング マヨネーズ、杏仁豆腐	黄 米油、スパゲティ、ごは んじゃがいも、ドレッシング マヨネーズ、杏仁豆腐 タルタルソース	黄 米油、スパゲティ、ごは んじゃがいも、ドレッシング マヨネーズ、杏仁豆腐 タルタルソース			黄 米油、フライドポテト バターソース	黄 米油、フライドポテト バターソース	黄 米油、フライドポテト バンズパン	黄 米油、フライドポテト バンズパン			
緑 にんにく、しめじ、パスタ ホールコーン、きゅうり	緑 にんにく、しめじ、パスタ ホールコーン、きゅうり	緑 しめじ、パスタ、にんにく ホールコーン、きゅうり	緑 しめじ、パスタ、にんにく ホールコーン、きゅうり	緑 チンゲン菜、もやし、玉ねぎ 赤ピーマン、にんにく、人参 ほうれん草、ホールコーン	緑 チンゲン菜、もやし、玉ねぎ 赤ピーマン、にんにく、人参 ほうれん草、ホールコーン	緑 キャベツ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、ホールコーン	緑 キャベツ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、ホールコーン							
金	4	ゴーヤチャンプルー 793kcal		ハンバーグトマトソースかけ 865kcal		金	11	鶏肉のレモンペッパー焼き 798kcal		牛肉の味噌炒め 795kcal				
		ごはん 豚しゃぶごまだれ (ごまドレッシング) かみかみお茶かき揚げ ごまひじき オレンジ	赤 豚肉、炒り卵、かつお節 豆腐、ごまひじき	ごはん 豚しゃぶごまだれ (ごまドレッシング) かみかみお茶かき揚げ ごまひじき オレンジ	赤 ハンバーグ、豚肉 ごまひじき			ごはん 肉じゃが もやしのおかか和え 小魚フライビーンズ お米と野菜のふりかけ	赤 鶏肉、豚肉、かつお節 大豆、ちりめん、ふりかけ	ごはん 肉じゃが もやしのおかか和え 小魚フライビーンズ お米と野菜のふりかけ	赤 牛肉、赤味噌、豚肉 かつお節、大豆、ちりめん ふりかけ	黄 米油、さつまいも、ごは ん押し麦、ドレッシング	黄 じゃがいも、しらたき でんぶん、米油、ごま ごはん	黄 じゃがいも、でんぶん、米油 ごま、しらたき、ごはん
		黄 米油、さつまいも、ごは んドレッシング	黄 米油、さつまいも、ごは ん押し麦、ドレッシング	黄 米油、さつまいも、ごは ん押し麦、ドレッシング	黄 米油、さつまいも、ごは ん押し麦、ドレッシング			黄 じゃがいも、しらたき でんぶん、米油、ごま ごはん	黄 じゃがいも、しらたき でんぶん、米油、ごま ごはん	黄 じゃがいも、でんぶん、米油 ごま、しらたき、ごはん	黄 じゃがいも、でんぶん、米油 ごま、しらたき、ごはん			
緑 ゴーヤ、玉ねぎ、ごぼう お茶、キャベツ、きゅうり 人参、もやし、オレンジ	緑 ゴーヤ、玉ねぎ、ごぼう お茶、キャベツ、きゅうり 人参、もやし、オレンジ	緑 玉ねぎ、ごぼう、お茶 キャベツ、きゅうり トマト水煮、にんにく オレンジ	緑 玉ねぎ、ごぼう、お茶 キャベツ、きゅうり トマト水煮、にんにく オレンジ	緑 玉ねぎ、人参、もやし、 きゅうり	緑 玉ねぎ、人参、もやし、 きゅうり	緑 キャベツ、人参、にら しょうが、にんにく、玉ねぎ もやし、きゅうり	緑 キャベツ、人参、にら しょうが、にんにく、玉ねぎ もやし、きゅうり							
月	7	ひじき入り鶏そぼろ 793kcal		プルコギ 787kcal		月	14	ホッケフライオーロラソースかけ 813kcal		シシリアンライス風 798kcal				
		ごはん 大焼売 ガーリックポテト セタ汁 ヨーグルト	赤 鶏肉、ひじき、赤味噌、豆腐 炒り卵、大焼売、かまぼこ ヨーグルト	ごはん 大焼売 ガーリックポテト セタ汁 ヨーグルト	赤 豚肉、赤味噌、大焼売 豆腐、かまぼこ、ヨーグルト			ごはん 野菜のバター醤油炒め ミネストローネ チーズ	赤 ホッケフライ、鶏肉 ベーコン、チーズ	ごはん 野菜のバター醤油炒め ミネストローネ 1食用マヨネーズ	赤 牛肉、鶏肉、ベーコン	黄 米油、バター、ごは んマカロニ、じゃがいも マーガリン、マヨネーズ	黄 米油、バター、ごは んマカロニ、じゃがいも マーガリン、マヨネーズ	黄 米油、バター、ごは んマカロニ、じゃがいも マーガリン、マヨネーズ
		黄 米油、ごは んフライドポテト	黄 米油、ごま油、ごは んフライドポテト	黄 米油、ごま油、ごは んフライドポテト	黄 米油、ごま油、ごは んフライドポテト			黄 キャベツ、玉ねぎ、にら にんにく、人参、えのきたけ おくら、ねぎ	黄 キャベツ、玉ねぎ、にら にんにく、人参、えのきたけ おくら、ねぎ	黄 キャベツ、玉ねぎ、人参 ホールコーン、トマト	黄 キャベツ、玉ねぎ、人参 ホールコーン、トマト			
緑 玉ねぎ、人参、ねぎ、おくら しょうが、えのきたけ	緑 玉ねぎ、人参、ねぎ、おくら しょうが、えのきたけ	緑 キャベツ、玉ねぎ、にら にんにく、人参、えのきたけ おくら、ねぎ	緑 キャベツ、玉ねぎ、にら にんにく、人参、えのきたけ おくら、ねぎ	緑 キャベツ、玉ねぎ、人参 ホールコーン、トマト	緑 キャベツ、玉ねぎ、人参 ホールコーン、トマト	緑 玉ねぎ、赤ピーマン、人参 キャベツ、ホールコーン トマト	緑 玉ねぎ、赤ピーマン、人参 キャベツ、ホールコーン トマト							
火	15	味噌かつ 891kcal		タコライス風 838kcal		火	15	味噌かつ 891kcal		タコライス風 838kcal				
		ごはん クレープイリチー マカロニの コーンクリーム和え チキンナゲット りんご	赤 とんかつ、昆布、豚肉 油揚げ、ナゲット	ごはん クレープイリチー マカロニの コーンクリーム和え チキンナゲット りんご	赤 とんかつ、昆布、豚肉 油揚げ、ナゲット			ごはん クレープイリチー マカロニの コーンクリーム和え チキンナゲット りんご	赤 合挽き肉、昆布、豚肉 油揚げ、ナゲット、目玉焼き	ごはん クレープイリチー マカロニの コーンクリーム和え チキンナゲット りんご	赤 合挽き肉、昆布、豚肉 油揚げ、ナゲット、目玉焼き	黄 米油、こんにゃく、マカロニ ドレッシング、ごはん	黄 米油、こんにゃく、マカロニ ドレッシング、ごはん	黄 米油、こんにゃく、マカロニ ドレッシング、ごはん
		黄 米油、こんにゃく、マカロニ ドレッシング、ごはん	黄 米油、こんにゃく、マカロニ ドレッシング、ごはん	黄 米油、こんにゃく、マカロニ ドレッシング、ごはん	黄 米油、こんにゃく、マカロニ ドレッシング、ごはん			黄 キャベツ、ホールコーン きゅうり、りんご	黄 キャベツ、ホールコーン きゅうり、りんご	黄 米油、こんにゃく、マカロニ ドレッシング、ごはん	黄 米油、こんにゃく、マカロニ ドレッシング、ごはん			
緑 キャベツ、ホールコーン きゅうり、りんご	緑 キャベツ、ホールコーン きゅうり、りんご	緑 キャベツ、ホールコーン きゅうり、りんご	緑 キャベツ、ホールコーン きゅうり、りんご	緑 玉ねぎ、トマト水煮 にんにく、しょうが、 キャベツ、ホールコーン きゅうり、りんご	緑 玉ねぎ、トマト水煮 にんにく、しょうが、 キャベツ、ホールコーン きゅうり、りんご	緑 玉ねぎ、ホールコーン きゅうり、りんご	緑 玉ねぎ、ホールコーン きゅうり、りんご							

食育コラム No.2

～食事バランスガイドを知っていますか?～

デリバリー給食のお弁当箱のふたに右の図のよ  
うな絵が書いてあります。

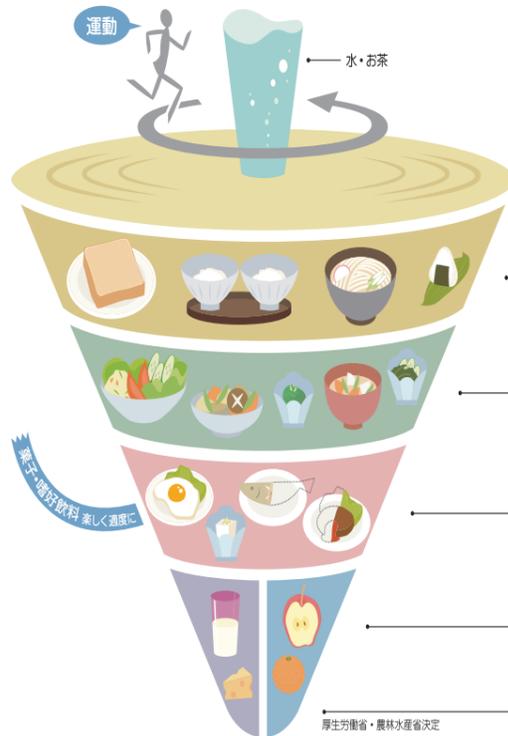
これは、「食事バランスガイド」といい、1日に「何  
を」「どれだけ」食べたら良いかを、コマをイメージし  
たイラストで示したものです。

バランス良く食べて、運動をすると、コマは安定して  
回りますが、食事のバランスが悪いとコマは傾いて倒  
れてしまいます。コマのイラストの形は、各料理をどの  
くらい食べたら良いかを視覚的にイメージしています。

また、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない  
存在であることを強調しています。1日に何を食べたら  
良いか、どれだけ食べたら良いかを食品、食材ではな  
く、日常食べる状態の「料理」で表しているところが  
「食事バランスガイド」の特徴の一つです。

みなさんの毎日の食生活の「コマ」はバランス良く  
回っていますか?

自分の毎日の食生活を一度見直してみましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スパゲティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、 海藻類) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ = 野菜炒め、きゅうりとわかめの サラダ、ほうれん草の お浸し、ひじきの煮物、 豆、きのこソテー 2つ = 野菜炒め、野菜の煮物、 手撕き鶏肉
3-5 主菜(肉、魚、卵、 大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ = 炒め、納豆、目玉焼き、 焼き魚、魚の天ぷら、 まぐろの刺身 3つ = ハンバーグステーキ、 豚肉のしょうが焼き、 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、 スライスチーズ1枚、 ヨーグルト1杯 2つ = 牛乳1本
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ = かんきつ類1個、りんご半分、 かき1個、梨半分、 ぶどう半房、 いちご1房

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

<予約について>

- \*マークシートの提出締め切りは、毎月15日です。  
(15日が土日、祝日の場合等は、変更することがあります。)
- \*インターネットで予約される方は、下記のアドレスに  
アクセスしてください。  
<https://www.school-lunch.net/kameyama>

- ※メニューは主菜を(A)と(B)からお選び下さい。同日、副菜は同じです。  
(主菜によっては、違う場合もあります)
- ※ドレッシング等は、上記の料理にかけて下さい。
- ※献立や食材料の一部を変更することがありますのでご了承下さい。
- ※調理場では、他校の給食やお弁当なども同じ施設内で調理しておりますことを、ご了承下さい。
- ※カロリー表示は牛乳(1本当たり128kcal)を含んだものとなっております。
- ※食物アレルギー情報については、亀山市教育委員会ホームページに掲載しておりますので、  
ご確認ください。
- ※給食に関してのお問い合わせは、亀山市教育委員会教育総務課(TEL: 0595-84-5073)  
までお願いいたします。