

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし類	栄養価 (小)	栄養価 (中)	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	エネルギー	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質	たんぱく質	
7 (金)	牛乳 ごはん 春雨汁 浦上そばろ 白身魚フライ 1食ソース	白身魚フライ 豆腐 豚ひき肉 赤かぼ・コ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	たまねぎ もやし こんにゃく ごぼう えのきたけ	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	743 25.7	797 26.6	
10 (月)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 春野菜サラダ		牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも いんげん豆 ひよこまめ 砂糖	油		674 25.8	766 28.6	
11 (火)	牛乳 わかめごはん 白玉汁 ししゃもフライ きゅうりの南蛮漬	鶏肉 かまぼこ	牛乳 ししゃもフライ わかめ	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ	こめ 白玉餅 砂糖	油 白ごま ごま油	煮干 だし昆布	735 20.5	790 27.2	
12 (水)	牛乳 麦ごはん 若竹汁 焼肉 レゾ	豚肉 豆腐 赤かまぼこ 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	オレンジ キャベツ たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ りんご しょうが	こめ 麦 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	730 31.4	784 32.3	
13 (木)	牛乳 パインパン カうどん ごまドレッシングサラダ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり	パインパン うどん 餅いなり 砂糖	白ごま 油 ごま油	煮干	683 24.8	844 29.1	
14 (金)	牛乳 ごはん 豚汁 あじすり身揚げ もやしのソテー	あじすり身揚げ 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	もやし ごぼう 黄ピーマン	こめ 里芋	油	煮干	701 28.9	771 30.7	
17 (月)	牛乳 コッペパン 大豆とミートボールのトマト煮 キャベツのソテー ｲﾝｺﾞｼﾞﾔﾑ	大豆 ミートボール ウイナー	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも いちごｼﾞﾔﾑ 砂糖	油		757 30.9	850 33.7	
18 (火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のおかか炒め 鮭の塩焼き	サケ 豚肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 油		811 37.4	864 38.3	
19 (水)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル サンフルーツ	豆腐 合びき肉 赤みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		701 25.6	755 26.5	
20 (木)	牛乳 米粉パン ミネストローネ 魚のピリ辛ソース スパゲティソテー	ｸﾞﾚｰﾄﾞ 鶏肉 ウイナー 赤みそ	牛乳	ピーマン トマト にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しめじ セロリー しょうが 黄ピーマン	米粉パン スパゲティ いんげん豆 ひよこまめ 砂糖・でんぷん	油 ｸﾞﾚｰﾌﾞ油		703 37.7	830 42.6	
21 (金)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー コールスローサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ りんごｼﾞｭｰｽ 麦 砂糖	油		778 20.9	831 21.8	
24 (月)	牛乳 パーカーハウスパン ラビオリのスープ ゆでキャベツ 焼きハンバーグ 1食トマトチャップ	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾊﾟｰｺﾝ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ ﾗﾋﾞｵﾘ じゃがいも			753 32.8	893 37.2	
25 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 野菜のじゃこ炒め ふりかけ	厚揚げ 鶏肉 ふりかけ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ	キャベツ もやし えだまめ	こめ さといも 砂糖	煮干	693 23.7	746 24.6	
26 (水)	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 ひじきと大豆の炒り煮 バナナ	絹厚揚げ えび団子 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	バナナ たまねぎ えだまめ しょうが	たけのこ こんにゃく きくらげ	こめ でん粉 砂糖	オイスターソース	773 30.2	827 31.1	
27 (木)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ オムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	たまねぎ しめじ	コッペパン 砂糖		730 30.1	823 33	
28 (金)	牛乳 五目御飯 すまし汁 魚の甘辛煮 甘酢あえ	ホキ切身 ﾀﾁｳｵﾎｰﾙ 豆腐 鶏肉・油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり ごぼう しょうが	たまねぎ しめじ	こめ でん粉 砂糖	揚げ油 白ごま 油	煮干 だし昆布	699 35.3	745 36.8



ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。

基準値	
750kcal	820kcal
28.0g	32.0g

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

③学校生活を豊かにし、明るく社交性及び協同の精神を養うこと。

④食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を養うこと。

献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

子どもたちに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。