



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名							だし等	栄養価	
		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	
		1 群	2 群	3 群		4 群	5 群	6 群		たんぱく質	
7 (金)	牛乳 コッペパン ブロッコリーサラダ ポテトとキャベツのスープ ロースチン	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン	にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		803
											33.9
10 (月)	牛乳 麦ごはん 若竹汁 焼肉 れんげ	豚肉 豆腐 赤かまぼこ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	ピーマン	オレンジ たまねぎ もやし りんご	キャベツ たけのこ えのきたけ しょうが	こめ 麦 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	784
											32.3
11 (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	キャベツ 枝豆	こめ じゃがいも 砂糖	ごま油 油		864
											38.3
12 (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 春野菜サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	アスパラガス	たまねぎ コーン	キャベツ	コッペパン じゃがいも ひよこまめ いんげん豆 砂糖	油		766
											28.6
13 (木)	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	こんにゃく しょうが	こめ 里芋	油	煮干	771
											30.7
14 (金)	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	キャベツ コーン	パインパン うどん 餅いなり 砂糖	白ごま 油 ごま油	煮干	844
											29.1
17 (月)	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル サンプルーツ	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	もやし サンプルーツ	こめ 砂糖 でん粉	ごま油		755
											26.5
18 (火)	牛乳 ごはん けんちん汁 おひたし 魚の唐揚げ	タラ 豆腐 薄揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草	にんじん	キャベツ ごぼう	こんにゃく しょうが	こめ 里芋 でん粉 砂糖	揚げ油	煮干 だし昆布	778
											30.7
19 (水)	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 いちごジャム	大豆 ミートボール ウインナー	牛乳	トマト	にんじん おくら草	たまねぎ	キャベツ	コッペパン じゃがいも いちごジャム 砂糖	油		850
											33.7
20 (木)	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	こめ じゃがいも 麦 砂糖	油		831
											21.8
21 (金)	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	タラ 鶏肉 ウインナー 赤みそ	牛乳	ピーマン にんじん	トマト 赤ピーマン	たまねぎ セロリー 黄ピーマン	しめじ しょうが	米粉パン スパゲティ ひよこ豆・いんげん豆 砂糖・でんぷん	油 オリーブ油		830
											42.6
24 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 ひじきと大豆の炒り煮 りんご	絹厚揚げ えび団子 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん		りんご たまねぎ 枝豆 しょうが きゅうり	たけのこ こんにゃく きくらげ	こめ でん粉 砂糖	油	オイスターソース	809
											30.7
25 (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	790
											27.2
26 (水)	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	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	キャベツ	たまねぎ	パーカーハウスパン ラビオリ じゃがいも			893
											37.2
27 (木)	牛乳 五目ご飯 すまし汁 魚の甘辛煮 甘酢あえ	ホキ タチウオボール 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	白ごま 油	煮干 だし昆布	745
											36.8
28 (金)	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			823
											33



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
820kcal
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、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

④食生活が自然の恵恵の上にな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、正しい理解を導くこと。

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。