

日・曜	19日(木)	20日(金)	25日(水)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	ごはん 牛乳 れんこんはさみ揚げ ほうれん草のごまあえ ひじきと大豆の煮物	バターパン 牛乳 揚げギョーザ 野菜炒め わかめスープ	麦ごはん 牛乳 ビビンパ 五目スープ チーズ	バターパン 牛乳 チキンカツ ポトフ 豆乳プリン	チキンライス 牛乳 コロケ 肉団子と野菜のスープ	味付パン 牛乳 ウインナー ゆで野菜 かぼちゃのクリームシチュー
材料名および使用量 (g)	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)れんこんはさみ揚げ 1個 4 油 3 6 ほうれん草 30 3 ごま(すりごま) 1 6 * しょうゆ(うす口) 0.5 鶏肉 20 1 干しひじき 2 2 大豆(国産) ゆで 40 1 こんにゃく(突き) 10 5 油あげ(薄あげ) 10 1 にんじん 15 3 ごぼう(さがぎ) 15 4 さとう 3 5 みりん(本みりん) 1 * しょうゆ(濃口) 5 油 0.5 6	* バターパン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)ギョーザ 3個 1 油 3 6 豚肉 12 1 たまねぎ 30 4 キャベツ 30 4 にんじん 10 3 オイスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 油 0.2 6 鶏肉 15 1 カットわかめ 0.6 2 (冷)カット豆腐 30 1 にんじん 10 3 えのきたけ 5 4 たけのこ水煮 10 4 スープストック 3 塩 0.05 こしょう 0.01	麦ごはん 100 5 * 牛乳 1本 2 牛肉 40 1 にんじん 15 3 ぜんまい水煮 8 4 にんにく 0.5 4 ごま(いりごま) 1 6 みりん(本みりん) 1 さとう 3 5 * しょうゆ(濃口) 5 酒 2 七味唐辛子 0.02 ほうれん草 35 3 えのきたけ 15 4 ごま油 1 6 * しょうゆ(うす口) 2 * (冷)きんし卵 40 1 豚肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 たけのこ水煮 15 4 チンゲン菜 10 3 きくらげ・乾 0.5 4 * 中華スープの素 0.8 * しょうゆ(うす口) 2 塩 0.05 こしょう 0.01 * 角チーズ 1個 2	* バターパン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)チキンカツ 1個 1 油 3 6 豚肉 25 1 にんじん 20 3 じゃがいも 35 5 たまねぎ 25 4 キャベツ 30 4 * チキンコンソメ 3.5 塩 0.05 こしょう 0.02 (冷)豆乳プリン 1個 1	あつという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 鶏肉 25 1 (冷)グリーンピース 4 4 (冷)スイートコーン 15 4 たまねぎ 30 4 にんじん 15 3 トマトケチャップ 18 3 * チキンコンソメ 1.3 油 1 6 * 牛乳 1本 2 * (冷)コロケ 1個 5 油 4 6 (冷)ミートボール 30 1 キャベツ 30 4 たまねぎ 10 4 にんじん 5 3 たけのこ水煮 5 4 干しいたけ 0.5 4 スープストック 3 * しょうゆ(うす口) 2	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 (冷)ボーウインナー 2本 トマトケチャップ 6 3 キャベツ 30 4 (冷)ブロッコリー 15 3 (冷)スイートコーン 8 4 鶏肉 10 1 カットかぼちゃ 30 3 じゃがいも 20 5 (冷)ほうれん草 10 3 たまねぎ 35 4 にんじん 15 3 * クリームシチューの素 15 5 * スキムミルク 3 2 * 牛乳 30 2 こしょう 0.02 塩 0.05 油 0.5 6
エネルギー/たんぱく質/脂質	808kcal 29.9g 25.0g	802kcal 30.6g 32.7g	812kcal 30.1g 28.5g	889kcal 34.5g 32.5g	838kcal 26.4g 28.0g	822kcal 33.7g 27.0g

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	825 kcal
たんぱく質	32.1 g
脂質	28.0 g
カルシウム	394 mg
鉄	3.6 mg
ビタミンA	414 µg
ビタミンB1	0.64 mg
ビタミンB2	0.66 mg
ビタミンC	32 mg



ここ数年で、『SDGs』という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは『持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)』を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人々が、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで同じものを食べることができます

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
給食から、バランスのよい食事について学ぶ
食器を大切に使う
食べられる人は、なるべく残さず食べる

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)