

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
献立名	味付パン 牛乳 ウィンナー ゆでブロッコリー コーンクリームスープ	カレーピラフ 牛乳 ミンチカツ 中華スープ	米粉パン 牛乳 やきそば ごぼうのサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え 肉じゃが煮	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ほうれん草のごまあえ みそ汁 ひじきの佃煮 くだもの(りんご)	揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢あん 野菜スープ	救給カレー 牛乳 乾パン マカロニスープ チーズ	米粉パン 牛乳 オムレツ(プレーン) 小松菜のソテー 豆と根菜のトマト煮	ごはん 牛乳 ハンバーグ ゆでキャベツ 鶏ごぼうスープ フルーツ杏仁
材料名および使用量(g)	* 味付パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ポークウィンナー 2本 赤 トマトケチャップ 8 緑 (冷)ブロッコリー 30 緑 鶏肉 10 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 (冷)スイートコーン 10 緑 クリームコーン(缶) 30 緑 (冷)ほうれん草 10 緑 * 牛乳 30 赤 * クリームシチューの素 7 黄 油 0.5 黄 こしょう 0	あっという米 50 黄 もち玄米 15 黄 (冷)チキンウィンナー 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 (冷)スイートコーン 10 緑 (冷)グリーンピース 5 緑 カレー粉 0.3 * チキンコンソメ 3 * 牛乳 1本 赤 * (冷)ミンチカツ 1個 赤 油 3 黄 トンカツソース 1袋 豚肉 10 赤 にんじん 5 緑 たけのこ水煮 10 緑 えのきたけ 5 緑 (冷)カット豆腐 15 赤 カットわかめ 0.3 赤 * 中華スープの素 2	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ポークやきそば 70 黄 豚肉 10 赤 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 青ピーマン 5 緑 油 0.5 黄 こしょう 0 * しょうゆ(うす口) 0.5 緑 * しょうゆ(濃口) 5 黄 * ドレッシング白 1袋 黄 * ヨーグルト 1個 赤	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)さばのみそ煮 1個 赤 キャベツ 30 緑 湯 0 ゆかり(乾) 0.5 緑 牛肉 20 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 糸こんにゃく 20 黄 さとう 3 黄 * しょうゆ(濃口) 5 黄 だしの素 0.5	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)鶏唐揚げ 2個 赤 油 3 黄 (冷)ほうれん草 30 緑 ごま(すりごま) 1 黄 * しょうゆ(うす口) 0.5 緑 (冷)カット豆腐 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 20 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 油あげ(薄あげ) 6 赤 カットわかめ 0.5 赤 みそ 9 赤 だしパック 2 * しそ味ひじき 8 赤 りんご(生) 1個 緑	* 規格パン 1個 黄 油 3 黄 きなこ 7 赤 さとう 3 黄 塩 0 * 牛乳 1本 赤 (冷)肉団子の甘酢あん 2個 赤 豚肉 5 赤 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 たけのこ水煮 10 緑 干しいたけ 0.5 緑 (冷)ほうれん草 10 緑 えのきたけ 5 緑 スープストック 2 水 0	救給カレー 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * 乾パン 5個 黄 * マカロニ(乾) 5 黄 豚肉 15 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 30 緑 * チキンコンソメ 2 塩 0 こしょう 0.02 * チーズ 1個 赤	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)オムレツ 1個 赤 こまつな 35 緑 油 0.5 黄 * チキンコンソメ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.04 豚肉 15 赤 (冷)ミックスビーンズ 25 赤 れんこん 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 トマト水煮(缶) 10 緑 トマトケチャップ 6 緑 さとう 1 黄 スープストック 1.5 ウスターソース 1 油 0.5 黄	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ハンバーグ 1個 赤 トマトケチャップ 10 緑 キャベツ 25 緑 塩 0 鶏肉 15 赤 (冷)カット豆腐 30 赤 たまねぎ 20 緑 ごぼう(さがき) 10 緑 にんじん 10 緑 チンゲン菜 5 緑 きくらげ・乾 0.5 緑 油 0.5 黄 * しょうゆ(うす口) 5 * 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0 (冷)フルーツ杏仁 1個 黄
エネルギー/たんぱく質/脂質	647kcal 26.5g 22.1g	675kcal 23.5g 26.2g	658kcal 24.8g 21.2g	621kcal 24.8g 17.1g	694kcal 25.9g 24.3g	657kcal 27.2g 26.1g	620kcal 19.7g 30.6g	642kcal 26.9g 25.7g	681kcal 24.8g 23.8g

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品...熱や力になるもの

緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

※ 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)

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、『心と体の栄養になるように』『おいしく安心して食べられるように』など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



給食当番のお仕事を振り返ろう!

みんながおいしく安全に給食を食べるために、給食当番のお仕事にはいろいろな決まりがあります。この1年間を振り返り、下の給食当番のお仕事について、できたと思う人は に色をぬりましょう。

★量を考えながら、ていねいな盛りつけができた

★汁物は底からよくかき混ぜてよそうことができた

★おしゃべりせずに、自分の仕事に集中できた

★片づけまで責任をもってお仕事することができた

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	655 kcal	ビタミンA	391 μg
たんぱく質	24.9 g	ビタミンB1	0.43 mg
しじつ	24.1 g	ビタミンB2	0.58 mg
カルシウム	365 mg	ビタミンC	24 mg
てつ	2.9 mg		