

日・曜	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	30日(火)
献立名	焼き肉どんぶり 牛乳 赤だし 大福もち	味付パン 牛乳 ほうれん草オムレツ 肉団子と野菜のスープ	ごはん 牛乳 さばの照り煮 小松菜のごまあえ あすか汁 つけもの(きゅうり) 甘夏ゼリー	味付パン 牛乳 ミンチカツ ゆでブロッコリー 卵スープ	煮込み五目飯 牛乳 いか天ぷら 豚汁	カレーライス 牛乳 ゆで野菜のサラダ 角チーズ	米粉パン 牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め 焼きそば フルーツかん	たけのこごはん 牛乳 さわらの香味揚げ そうめん汁	米粉パン 牛乳 ハンバーグオニオソースかけ コーンクリームスープ	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐	ごはん 牛乳 鶏の照焼き ほうれん草のソテー ひじきと大豆の煮物	コッペパン 牛乳 えびのチリソースかけ ゆでキャベツ 鶏ごぼうスープ	コッペパン 牛乳 ナポリタン れんこんサラダ
材料名および使用量(g)	米(麦ごはん) 70黄 豚肉 45赤 たまねぎ 50緑 にんじん 10緑 青ピーマン 5緑 キャベツ 25緑 (冷)スイートコーン 8緑 * 焼き肉のタレ 7 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 1黄 油 1黄 * 牛乳 1本赤 (冷)カット豆腐 20赤 かまぼこ 3赤 ねぎ 3緑 油あげ(薄あげ) 5赤 はくさい 20緑 (冷)ほうれん草 10緑 赤みそ 5赤 みそ 4赤 だしパック 2 大福もち 1個黄	* 味付パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 (冷)ほうれん草オムレツ 1個赤 トマトケチャップ 5緑 (冷)ミートボール 25赤 キャベツ 30緑 たまねぎ 20緑 にんじん 5緑 たけのこ水煮 5緑 干しいたけ 0.5緑 スープストック 3 * しょうゆ(うす口) 2 水 0	米 70黄 * 牛乳 1本赤 (冷)さばの照焼き 1切赤 小松菜 30緑 ごま(すりごま) 1黄 * しょうゆ(うす口) 0.5 鶏肉 15赤 (冷)カット豆腐 20赤 はくさい 30緑 にんじん 15緑 ねぎ 4緑 えのきたけ 5緑 みそ 9赤 豆乳(調整) 15赤 だしパック 2 * きゅうり漬 13緑 (冷)甘夏ゼリー 1個緑	* 味付パン 1個黄 * 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 (冷)ブロッコリー 30緑 * (冷)きんし卵 10赤 (冷)カット豆腐 20赤 カットわかめ 0.5赤 えのきたけ 10緑 たけのこ水煮 10緑 ねぎ 4緑 スープストック 2	あつという米 50黄 アルファ化もち米 15黄 水 115 鶏肉 10赤 にんじん 10緑 ごぼう(さががき) 10緑 (冷)スクールちくわ 5赤 酒 1 * しょうゆ(うす口) 7 * 牛乳 1本赤 油 3黄 豚肉 10赤 油あげ(薄あげ) 5赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 こんにやく(突き) 8黄 ねぎ 4緑 みそ 9赤 だしパック 2	米(麦ごはん) 70黄 豚肉 20赤 じゃがいも 50黄 たまねぎ 40緑 にんじん 20緑 * 粉チーズ 2赤 * スキムミルク 2赤 * カレールウ(日産) 6黄 * カレールウ(ハウス) 6黄 ウスターソース 3 油 0.5黄 * 牛乳 1本赤 キャベツ 20緑 (冷)ブロッコリー 15緑 (冷)スイートコーン 8緑 にんじん 8緑 * 和風ドレッシング 1個黄 * 角チーズ 1個赤	* 米粉パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 チキンフランクカット 30赤 油 0.5黄 トマトケチャップ 4緑 ウスターソース 1 * チキンコンソメ 0.3 * (冷)ポーク焼きそば 60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 もも(缶詰) 35緑 パイナップル(缶詰) 30緑 (冷)みかんゼリー 25緑 寒天缶 15黄	あつという米 50黄 アルファ化もち米 15黄 水 115 豚肉 15赤 たけのこ水煮 20緑 にんじん 10緑 酒 1 * しょうゆ(うす口) 5 * 牛乳 1本赤 * (冷)さわら香味揚げ 1個赤 鶏肉 10赤 たまねぎ 40緑 にんじん 20緑 こしょう 0 油あげ(薄あげ) 5赤 たまねぎ 10緑 にんじん 5緑 (冷)ほうれん草 10緑 干しいたけ 0.4緑 だしパック 2 * しょうゆ(うす口) 3 塩 0.5	* 米粉パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 (冷)ハンバーグ 1個赤 たまねぎ 30緑 油 0黄 * しょうゆ(濃口) 4 酒 2 さとう 1.5黄 みりん(本みりん) 5 水 5 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 * 牛乳 30赤 * クリームシチューの素 8黄 油 0.5黄 こしょう 0	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)春巻き 1個赤 油 2黄 (冷)カット豆腐 75赤 豚ひき肉 15赤 にんにく 0.3緑 ごま油 0.5黄 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 たけのこ水煮 15緑 干しいたけ 1緑 ねぎ 3緑 トウバンジャン 0.5 * しょうゆ(濃口) 1 * 中華スープの素 0.8 赤みそ 3赤 さとう 1黄 でんぷん 2黄	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)鶏照焼き 1個赤 (冷)ほうれん草 30緑 (冷)スイートコーン 5緑 塩 0.2 こしょう 0 油 0黄 * しょうゆ(濃口) 2.5 みりん(本みりん) 3 トマトケチャップ 15緑 トウバンジャン 0.3 でんぷん 2黄 水 10 * しょうゆ(うす口) 1 にんじん 15緑 ごぼう(さががき) 10緑 さとう 3黄 みりん(本みりん) 0.5 * しょうゆ(濃口) 4 油 0.5黄	* 規格パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 (冷)えびフリッター 60赤 油 3黄 (冷)チキンウインナー 20赤 にんにく 0.5緑 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 青ピーマン 8緑 トマトケチャップ 15緑 ウスターソース 1 スープストック 1.5 油 1黄 塩 0 こしょう 0 キャベツ 20緑 塩 0 鶏肉 15赤 * しょうゆ(うす口) 1 さとう 0.1黄 だしの素 0.3 * ドレッシング(ごま) 1袋黄	* 規格パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * スパゲティ(半分) 30黄 (冷)チキンウインナー 20赤 たまねぎ 20緑 にんじん 15緑 青ピーマン 8緑 トマトケチャップ 15緑 ウスターソース 1 スープストック 1.5 油 1黄 塩 0 こしょう 0 れんこん 25緑 にんじん 5緑 * しょうゆ(うす口) 1 さとう 0.1黄 だしの素 0.3 * ドレッシング(ごま) 1袋黄
一人一食当たりの平均給与栄養量	エネルギー 660 kcal たんぱく質 26.4 g しじつ 23.3 g カルシウム 359 mg ビタミンA 322 µg ビタミンB1 0.45 mg ビタミンB2 0.56 mg ビタミンC 25 mg												
エネルギー/たんぱく質/脂質	712kcal 31.0g 23.9g	612kcal 24.6g 23.1g	679kcal 26.7g 25.4g	654kcal 25.1g 24.9g	632kcal 23.5g 24.0g	644kcal 26.6g 22.5g	705kcal 24.8g 24.1g	640kcal 31.0g 24.0g	682kcal 27.9g 26.5g	648kcal 22.8g 23.0g	626kcal 27.4g 15.5g	665kcal 28.0g 23.2g	680kcal 23.6g 22.2g

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)

**入学・進級おめでとう**

新年度が始まりました。学校給食では、安心・安全はもとより、みなさんが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めて行きたいと思っております。1年間よろしくお願いたします。

**給食の決まり・食事のマナーを守りましょう**

給食の前に、机の上を片付けましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

手をきれいに洗いましょう。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

時間内に食べ終わるようにしましょう。

食器は大切に扱いましょう。

**牛乳パックの扱い方**

- ①牛乳パックの上を開く
- ②水を入れる
- ③水が飛び散らないようにふり洗う
- ④紙と紙がくっついていない場所を開いていく
- ⑤開いてから乾かす