

日・曜	10日(水)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	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 奈良の大根キムチ 大福アイス	コッペパン いちごジャム 牛乳 オムレツ(プレーン) ポークビーンズ	カレーライス 牛乳 海藻サラダ チーズ	味付パン 牛乳 ミンチカツ ゆで野菜 卵スープ	ごはん 牛乳 さばの照焼 小松菜のごまあえ あすか汁 甘夏ゼリー	煮込み五目飯 牛乳 いか天ぷら 豚汁	米粉パン 牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め やきそば フルーツかん	味付パン 牛乳 ハンバーグオニオンソースかけ ゆでブロッコリー コーンクリームスープ	たけのごはん 牛乳 さわらの香味揚げ そうめん汁 アセロラゼリー	ごはん 牛乳 鶏の照焼き 小松菜のふりかけ ひじきと大豆の煮物	バターパン コーヒー牛乳 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 鶏ごぼうスープ	味付パン 牛乳 ナポリタン 野菜サラダ 味付小魚
材料名および使用量(g)	米(麦ごはん) 100 5 豚肉 50 1 たまねぎ 55 4 にんじん 20 3 青ピーマン 8 3 キャベツ 35 4 (冷)スイートコーン 15 4 * 焼き肉のタレ 10 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 1 5 油 1 6 * 牛乳 1本 2 (冷)カット豆腐 25 1 かまぼこ 5 1 だいこん 12 4 にんじん 5 3 (冷)ほうれん草 5 3 ねぎ 4 4 だしパック 3 赤みそ 6 1 みそ 6 1 奈良の大根キムチ 20 4 大福アイス 1個 5	* 規格パン 1個 5 いちごジャム 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)オムレツ 1個 1 豚肉 15 1 大豆(国産)ゆで 30 1 じゃがいも 60 5 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 しめじ 5 4 トマトケチャップ 12 3 ウスターソース 2 スープストック 1 油 0.5 6	米(麦ごはん) 100 5 豚肉 10 1 じゃがいも 50 5 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 * 粉チーズ 3 2 * スキムミルク 3 2 * カレールウ(日糧) 8 5 * カレールウ(ハウス) 8 5 * (冷)きんし卵 20 1 (冷)カット豆腐 20 1 油 0.5 6 * 牛乳 1本 2 ちりめんじゃこ 6 2 海藻ミックス(乾燥) 0.5 2 キャベツ 30 4 (冷)ブロッコリー 15 3 * 和風ドレッシング 1個 6 * 角チーズ 1個 2	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)ミンチカツ 1個 1 油 3 6 トンカツソース 1袋 4 キャベツ 30 4 (冷)スイートコーン 8 4 にんじん 5 3 * (冷)きんし卵 20 1 (冷)カット豆腐 20 1 じゃがいも 30 5 にんじん 5 3 たけのこ水煮 10 4 えのきたけ 5 4 スープストック 3	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)さばの照焼き 1切 1 こまつな 30 3 ごま(すりごま) 1 6 * しょうゆ(うす口) 0.5 鶏肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 油あげ(薄あげ) 5 1 はくさい 15 4 にんじん 7 3 ねぎ 4 4 えのきたけ 5 4 みそ 11 1 豆乳(調整) 25 1 だしパック 3 (冷)甘夏ゼリー 1個 4	あつという米 70 5 もち玄米 20 5 水 115 鶏肉 20 1 にんじん 15 3 ごぼう(ささがき) 15 4 こんにやく(突き) 15 5 (冷)ちくわ 10 1 酒 1 * しょうゆ(うす口) 7 だし(素) 1 * 牛乳 1本 2 * (冷)いか天ぷら 1個 1 油 3 6 豚肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 油あげ(薄あげ) 10 1 こんにやく(突き) 8 5 だいこん 10 4 にんじん 7 3 ねぎ 4 4 みそ 10 1 だしパック 3	* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 チキンフランクカット 35 1 油 0.5 6 トマトケチャップ 4 3 * チキンコンソメ 0.3 * (冷)ポークやきそば 75 5 * (冷)中華めん 5 5 豚肉 15 1 キャベツ 70 4 にんじん 15 3 たまねぎ 50 4 ウスターソース 4 油 0.5 6 塩 0.2 こしょう 0.03 バイナップル(缶詰) 30 4 もも(缶詰) 25 4 寒天缶 30 5 (冷)みかんゼリー 25 4	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 (冷)ハンバーグ 1個 1 たまねぎ 35 4 油 0 6 * しょうゆ(濃口) 4 酒 2 さとう 1.5 5 みりん(本みりん) 5 水 5 (冷)ブロッコリー 30 3 鶏肉 15 1 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 (冷)スイートコーン 15 4 (冷)ほうれん草 20 3 クリームコン(缶) 30 4 * スキムミルク 5 2 * 牛乳 25 2 * クリームシチューの素 9 5 油 0.5 6 こしょう 0	あつという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 鶏肉 20 1 たけのこ水煮 30 4 にんじん 10 3 酒 1 だしの素 1 * しょうゆ(うす口) 5 * 牛乳 1本 2 油 4 6 豚肉 12 1 * 手延そうめん(乾) 10 5 油あげ(薄あげ) 8 1 たまねぎ 15 4 にんじん 7 3 (冷)ほうれん草 10 3 ねぎ 4 4 干しいたけ 0.4 4 だしパック 3 塩 少々 アセロラゼリー 1個 4	米 100 5 * 牛乳 1本 2 (冷)鶏照焼き 1個 1 こまつな 30 3 ちりめんじゃこ 4 2 ごま(いりごま) 1 6 さとう 0.5 5 * しょうゆ(うす口) 0.7 ごま油 0.6 6 酒 0.5 豚肉 20 1 大豆(国産)ゆで 45 1 こんにやく(突き) 10 5 油あげ(薄あげ) 10 1 にんじん 15 3 ごぼう(ささがき) 10 4 にんじん 7 3 さとう 3 5 みりん(本みりん) 1 * しょうゆ(濃口) 5 油 0.5 6 * 中華スープの素 0.8 こしょう 0.01 塩 0.05	* バターパン 80 5 * 牛乳 1本 2 * 牛乳 1本 2 * スパゲティ(半分) 30 5 (冷)チキンウィンナー 20 1 * (冷)かぼちゃコロッケ 1個 3 油 4 6 * マカロニ(乾) 5 5 キャベツ 25 4 (冷)スイートコーン 8 4 にんじん 5 3 マヨネーズ(卵不使用) 8 6 こしょう 0.02 鶏肉 20 1 (冷)カット豆腐 30 1 たまねぎ 20 4 ごぼう(ささがき) 10 4 にんじん 7 3 チンゲン菜 10 3 きくらげ・乾 0.5 4 油 0.5 6 * しょうゆ(うす口) 3 * 中華スープの素 0.8 こしょう 0.01 塩 0.05	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * スパゲティ(半分) 30 5 (冷)チキンウィンナー 20 1 たまねぎ 25 4 にんじん 15 3 青ピーマン 8 3 トマトケチャップ 15 3 ウスターソース 1 スープストック 2 油 1 6 こしょう 0.01 キャベツ 30 4 にんじん 5 3 (冷)ブロッコリー 15 3 (冷)スイートコーン 5 4 * ドレッシング白 1袋 6 * 味付小魚 1個 2
エネルギー/たんぱく質/脂質	866kcal 36.3g 24.8g	818kcal 31.4g 29.1g	807kcal 26.9g 22.1g	811kcal 31.1g 28.9g	811kcal 30.3g 28.3g	805kcal 31.9g 30.1g	894kcal 31.7g 28.6g	892kcal 35.1g 30.8g	804kcal 35.1g 25.8g	831kcal 36.8g 22.6g	881kcal 29.1g 34.1g	806kcal 29.7g 24.3g

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)

入学・進級おめでとう

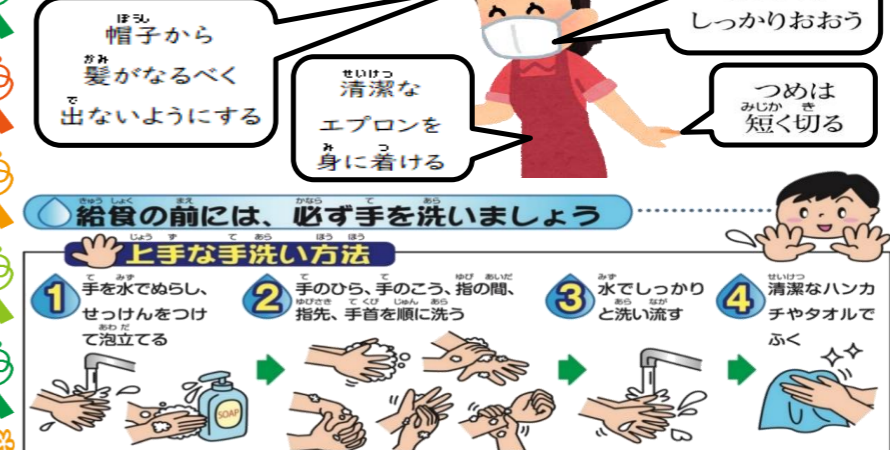
新年度が始まりました。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、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を努めていきたいと思っております。1年間よろしくお祈りいたします。

牛乳パックの扱い方



給食当番



一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	836 kcal
たんぱく質	32.1 g
脂質	27.5 g
カルシウム	401 mg
鉄	3.9 mg
ビタミンA	397 μg
ビタミンB1	0.55 mg
ビタミンB2	0.66 mg
ビタミンC	45 mg