

日・曜	7日(火)			9日(木)			13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			20日(月)			21日(火)			22日(水)		
献立名	味付パン 牛乳 ナポリタン 野菜サラダ チーズ			ひじきごはん 牛乳 いわしフライ みそすいとん			カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー			味付パン 牛乳 肉団子のチリソースあえ 野菜スープ			ごはん 牛乳 根菜つくねバーグ いんげんのツナ和え 肉じゃが煮			ごはん 牛乳 さばの照焼 小松菜のごまあえ 豆乳汁 アセロラゼリー			米粉パン 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			ごはん 牛乳 とびうお磯辺フライ ほうれん草のごまあえ ひじきと大豆の煮物			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			三色丼 牛乳 豚汁 味付小魚		
材料名および使用量(g)	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * スパゲティ(H-F) 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 (冷)ほうれん草 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 8 6 * 角チーズ 1個 2	あっという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 干しひじき 1.3 2 鶏肉 20 1 (冷)ちくわ 13 1 (冷)スイートコーン 13 4 にんじん 13 3 油 0.5 6 * しょうゆ(うす口) 7 だしの素 1.3 * 牛乳 1本 2 * (冷)いわしフライ 1個 1 油 3 6 * (冷)すいとん 30 豚肉 10 1 油あげ(薄あげ) 8 1 にんじん 5 3 だいこん 20 4 えのきたけ 6 4 だしパック 3 みそ 11 1	米(麦ごはん) 100 5 豚肉 20 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 ウスターソース 3 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 35 4 (冷)ブロッコリー 10 3 * 和風ドレッシング 1個 6 (冷)いちごゼリー 1個 5	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 (冷)ミートボール 50 1 たまねぎ 30 4 にんじん 25 3 たけのこ水煮 10 4 チンゲン菜 15 3 油 3 6 にんにく 0.9 4 しょうが 1 4 トウバンジャン 0.3 トマトケチャップ 15 3 さとう 2 5 * しょうゆ(濃口) 2 みりん(本みりん) 3 でんぷん 2 5 水 10 豚肉 10 1 (冷)カット豆腐 30 1 キャベツ 15 4 にんじん 5 3 (冷)ほうれん草 10 3 えのきたけ 5 4 スープストック 2.5	米 100 5 * 牛乳 1本 2 (冷)根菜つくねバーグ 1個 1 (冷)さやいんげん 35 3 ツナ油漬 15 1 ごま(すりごま) 1 6 * しょうゆ(うす口) 0.5 塩 少々 豚肉 20 1 じゃがいも 70 5 たまねぎ 50 4 にんじん 25 3 糸こんにゃく 25 5 さとう 4 5 * しょうゆ(濃口) 5 だしの素 1 油 0.5 6	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)さばのおかか煮 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 豚肉 15 1 (冷)カット豆腐 20 1 油あげ(薄あげ) 7 1 だいこん 20 4 にんじん 7 3 えのきたけ 7 4 みそ 10 1 豆乳(調整) 40 1 だしパック 3 アセロラゼリー 1個 3	* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 ミルメーク(コヒ-) 1袋 5 * (冷)かぼちゃコロッケ 1個 3 油 4 6 * マカロニ(乾) 7 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(さががき) 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	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)とびうお磯辺フライ 1個 1 油 4 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 豚肉 25 1 干しひじき 2 2 大豆(国産)ゆで 23 1 (冷)ちくわ 15 1 こんにゃく(突き) 10 5 油あげ(薄あげ) 10 1 にんじん 15 3 さとう 4 5 みりん(本みりん) 1 * しょうゆ(濃口) 5 油 0.5 6	* 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 パイナップル(缶詰) 30 4 もも(缶詰) 20 4 みかん(缶詰) 10 4 寒天缶 35 5	米 100 5 鶏ひき肉 50 1 しょうが 1 4 酒 4 さとう 4.5 5 * しょうゆ(濃口) 3.5 油 1 6 (冷)ほうれん草 30 3 * しょうゆ(うす口) 1 ごま油 1 6 * (冷)スクランブルエッグ 30 1 豚肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 油あげ(薄あげ) 8 1 ごぼう(さががき) 5 4 にんじん 5 3 だいこん 10 4 こんにゃく(突き) 8 5 みそ 10 1 だしパック 3 味付小魚 1個 2																				
エネルギー/たんぱく質/脂質	840kcal 30.9g 27.9g	850kcal 34.8g 26.1g	819kcal 25.2g 20.2g	801kcal 31.1g 28.7g	805kcal 28.6g 20.4g	843kcal 30.1g 30.4g	803kcal 30.1g 29.5g	803kcal 32.7g 25.9g	880kcal 31.6g 28.5g	813kcal 36.6g 28.1g																				

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)

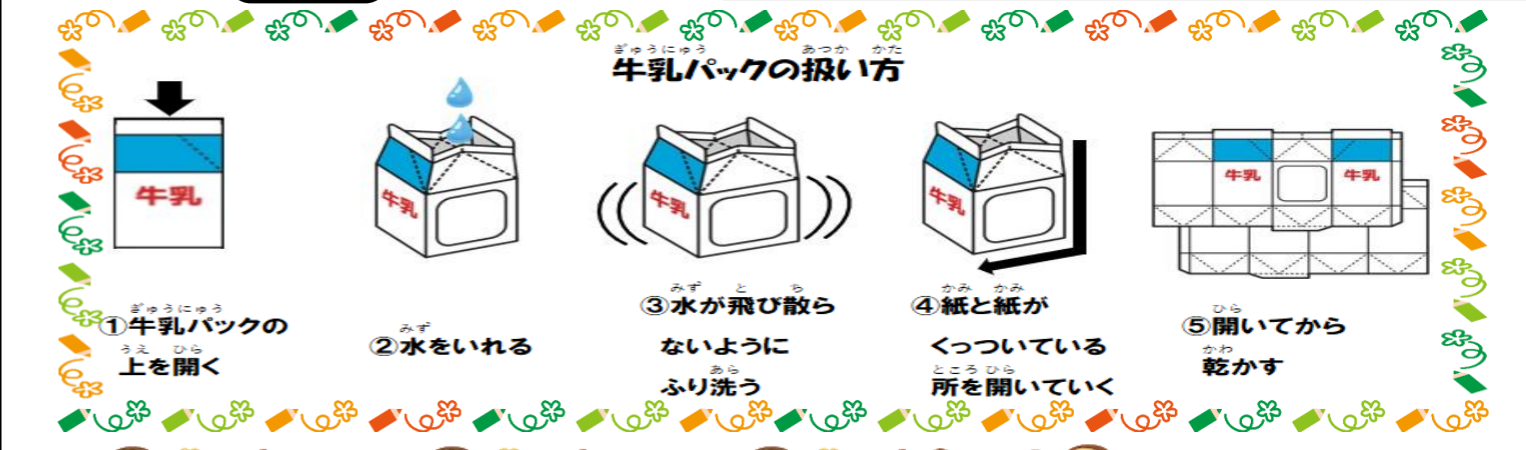
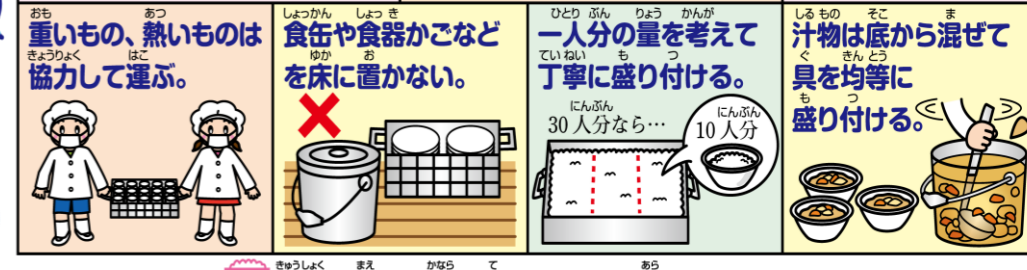
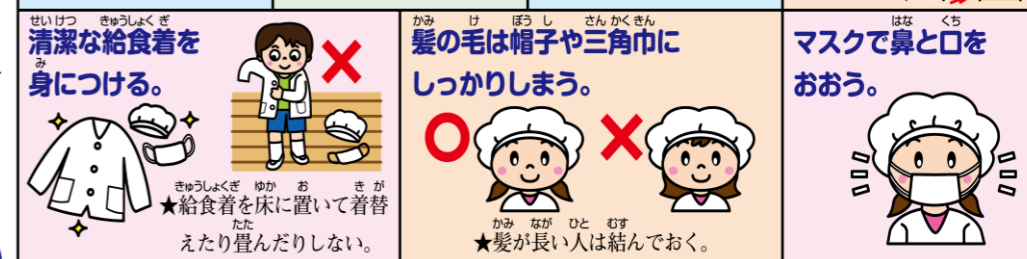
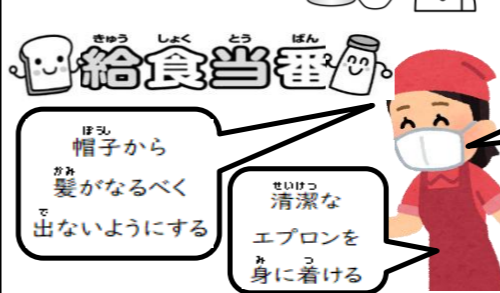
日・曜	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
献立名	たけのごはん 牛乳 白身魚フライ ゆでブロッコリー にゅうめん	バターパン 牛乳 チーズチキンカツ チンゲン菜のソテー ミネストローネ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 高野豆腐と野菜の旨煮 ヨーグルト	味付パン 牛乳 鶏の照焼き ポテトサラダ 卵スープ	ごはん 牛乳 揚げギョーザ チャプチェ 中華スープ
材料名および使用量(9)	あっという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 鶏肉 20 1 たけのご水煮 30 4 油あげ(薄あげ) 8 1 にんじん 10 3 酒 1 だしの素 1 * しょうゆ(うす口) 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)白身魚フライ 1個 1 タルタルソース(卵不使用) 8 6 油 3 6 (冷)ブロッコリー 30 3 豚肉 15 1 * そうめん(乾) 10 5 たまねぎ 15 4 にんじん 7 3 チンゲン菜 10 3 だしパック 3.5 * しょうゆ(うす口) 3.5 塩 0.5	* バターパン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)チーズチキンカツ 1個 1 油 3 6 トンカツソース 1袋 チンゲン菜 40 3 油 0.5 6 塩 0 こしょう 0 チキンフランクカット 20 1 たまねぎ 40 4 にんじん 15 3 じゃがいも 20 5 キャベツ 20 4 にんにく 0.3 4 トマト水煮(缶) 30 3 油 0.5 6 スープストック 3 こしょう 0.01 * しょうゆ(うす口) 3 * ヨーグルト 1個 2	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)ハンバーグ 1個 1 たまねぎ 25 4 * しょうゆ(濃口) 5 酒 5 みりん(本みりん) 5 レモン果汁 3 4 水 5 ごまつな 40 3 高野豆腐 角切 8 1 油あげ(薄あげ) 15 1 (冷)ちくわ 15 1 たまねぎ 30 4 にんじん 15 3 しめじ 10 4 だしの素 1.5 さとう 2.5 5 * しょうゆ(うす口) 3 * ヨーグルト 1個 2	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)鶏照焼き 1個 1 ツナ油漬 10 1 じゃがいも 30 5 にんじん 6 3 キャベツ 10 4 マヨネーズ(卵不使用) 10 6 塩 0.1 こしょう 0.01 * (冷)きんし卵 20 1 (冷)カット豆腐 20 1 豚肉 10 1 にんじん 5 3 たまねぎ 20 4 えのきたけ 5 4 スープストック 3 水 10 鶏肉 10 1 トック 25 5 たまねぎ 15 4 にんじん 7 3 ごまつな 7 3 えのきたけ 7 4 * 中華スープの素 2.5	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)ギョーザ 3個 1 油 3 6 豚肉 20 1 干しいたけ 0.7 4 さとう 0.8 5 * しょうゆ(濃口) 1 酒 0.8 ごま油 0.8 6 にんにく 0.3 4 にんじん 15 3 たけのご水煮 15 4 青ピーマン 5 3 春雨 7 5 さとう 3 5 * しょうゆ(濃口) 2 スープストック 1 トウバンジャン 0.1 水 10 鶏肉 10 1 トック 25 5 たまねぎ 15 4 にんじん 7 3 ごまつな 7 3 えのきたけ 7 4 * 中華スープの素 2.5

ご入学・ご進級

おめでとうございます
 春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も引き続き、みなさんが安心して給食を食べられるように、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食づくりにつとめていきます。
 1年間よろしくお願いいたします。

給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



パンの持ち帰りについて

4月から給食で提供している一部のパンについては、持ち帰ることができます。給食時間に食べきれなかったパンについて、持ち帰った場合は、その日中に食べてください。

○持ち帰ることができるパン ... コッペパン、味付パン、バターパン、米粉パン

※ 学校の給食室で調理する『揚げパン』や解凍提供している『ナン』や『ピタパン』などについては、持ち帰ることはできません。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	830 kcal
たんぱく質	31.3 g
脂質	27.3 g
カルシウム	394 mg
鉄	3.9 mg
ビタミンA	370 μg
ビタミンB1	0.60 mg
ビタミンB2	0.63 mg
ビタミンC	39 mg

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)