

日・曜	7日(火)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)
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	規格コッペパン 大豆チョコ のおヨーグルト(プレーン) ミンチカツ ゆでキャベツ コーンスープ	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

材料名および使用量(g)	* 味付パン	1個	5	あっという米	70	5	* 規格パン	1個	5	米(麦ごはん)	100	5	* 味付パン	1個	5	米	100	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5									
	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	20	5	* 大豆チョコ	1袋	6	豚肉	20	1	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2						
	* スパゲティ(H-F)	30	5	水	115		* ジョア(プレーン)	1個	2	じゃがいも	50	5	(冷)ミートボール	50	1	(冷)根菜つくねバーグ	1個	1	* (冷)さばのおかか煮	1切	1	ミルメーク(コヒ-	1袋	5	* (冷)とびうお磯辺フライ	1個	1	チキンフランクカット	35	1	チキンフランクカット	35	1						
	(冷)チキンウィンナー	20	1	干しひじき	1.3	2	* (冷)ミンチカツ	1個	1	たまねぎ	40	4	たまねぎ	30	4	(冷)さやいんげん	35	3	こまつな	30	3	* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	3	油	4	6	ほうれん草	30	3	油	0.5	6	油	0.5	6			
	たまねぎ	25	4	鶏肉	20	1	油	3	6	にんじん	20	3	にんじん	25	3	ツナ油漬	15	1	ごま(すりごま)	1	6	油	4	6	ごま(すりごま)	1	6	ごま(すりごま)	1	6	* (冷)中華めん	75	5	ごま(すりごま)	1	6	* (冷)中華めん	75	5
	にんじん	15	3	(冷)ちくわ	13	1	トンカツソース	1袋		* 粉チーズ	3	2	たけのこ水煮	10	4	ごま(すりごま)	1	6	* しょうゆ(うす口)	0.5		* マカロニ(乾)	7	5	* しょうゆ(うす口)	0.5		* (冷)ポークやきそば	75	5	* しょうゆ(うす口)	0.5		* (冷)ポークやきそば	75	5			
	(冷)ほうれん草	8	3	(冷)スイートコーン	13	4	キャベツ	30	4	* スキムミルク	3	2	チンゲン菜	15	3	マヨネーズ(卵不使用)	2	6	豚肉	15	1	キャベツ	25	4	豚肉	25	1	豚肉	25	1	豚肉	15	1	豚肉	15	1			
	トマトケチャップ	15	3	にんじん	13	3	鶏肉(むね肉)	20		* カレールウ(日糧)	8	5	油	3	6	* しょうゆ(うす口)	0.5		(冷)カット豆腐	20	1	(冷)スイートコーン	8	4	油あげ(薄あげ)	7	1	にんじん	5	3	にんじん	5	3	にんじん	15	3	にんじん	15	3
	ウスターソース	1		油	0.5	6	たまねぎ	40	4	* カレールウ(ハウス)	8	5	にんにく	0.9	4	しょうが	1	4	豚肉	20	1	だいこん	20	4	にんじん	7	3	えのきたけ	7	4	みそ	10	1	みそ	10	1	みそ	10	1
	スープストック	2		酒	2.6		にんじん	20	3	ウスターソース	3		しょうが	1	4	トウバンジャン	0.3		じゃがいも	70	5	にんじん	7	3	えのきたけ	7	4	豆乳(調整)	40	1	ごぼう(ささがき)	10	4	ごぼう(ささがき)	10	4	ごぼう(ささがき)	10	4
	油	1	6	* しょうゆ(うす口)	7		クリームコン(缶)	35	4	油	0.5	6	ちりめんじゃこ	6	2	たまねぎ	50	4	にんじん	25	3	みそ	10	1	だしパック	3		にんじん	7	3	チンゲン菜	10	3	チンゲン菜	10	3	チンゲン菜	10	3
	こしょう	0.01		だしの素	1.3		(冷)ほうれん草	10	3	* 牛乳	1本	2	海藻ミックス(乾燥)	0.5	2	にんじん	25	3	系こんにやく	25	5	さとう	4	5	アセロラゼリー	1個	3	きくらげ・乾	0.5	4	きくらげ・乾	0.5	4	きくらげ・乾	0.5	4			
	キャベツ	30	4	* 牛乳	1本	2	豆乳(調整)	40	1	ちりめんじゃこ	6	2	キャベツ	35	4	さとう	2	5	しょうゆ(濃口)	2		みりん(本みりん)	3		水	10		だしパック	3		油	0.5	6	油	0.5	6	油	0.5	6
	にんじん	5	3	* (冷)いわしフライ	1個	1	スープストック	2.5		海苔ミックス(乾燥)	0.5	2	しょうゆ(濃口)	2		みりん(本みりん)	3		でんぷん	2	5	* しょうゆ(濃口)	5		だしパック	3		アセロラゼリー	1個	3	アセロラゼリー	1個	3	アセロラゼリー	1個	3			
	(冷)ブロッコリー	15	3	油	3	6	こしょう	0.01		キャベツ	35	4	しょうが	1	4	でんぷん	2	5	しょうゆ(濃口)	5		水	10		油	0.5	6	油	0.5	6	油	0.5	6	油	0.5	6			
	(冷)スイートコーン	5	4	* (冷)すいとん	30					(冷)ブロッコリー	10	3	しょうが	1	4	水	10		だしパック	3		しょうゆ(濃口)	5		油	0.5	6	油	0.5	6	油	0.5	6	油	0.5	6			
	ドレッシング白	8	6	豚肉	10	1				* 和風ドレッシング	1個	6	しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5				
	* 角チーズ	1個	2	油あげ(薄あげ)	8	1				(冷)いちごゼリー	1個	5	しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5				
				にんじん	5	3							しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5				
				だいこん	20	4							しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5				
			えのきたけ	6	4							しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
			だしパック	3								しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
			みそ	11	1							しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5					
												しょうが	1	4	しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ(濃口)	5		しょうゆ												

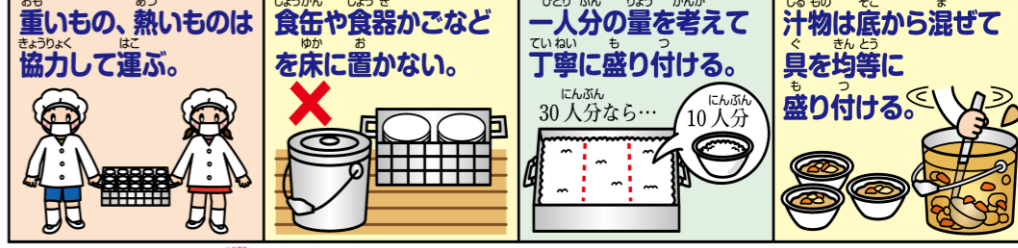
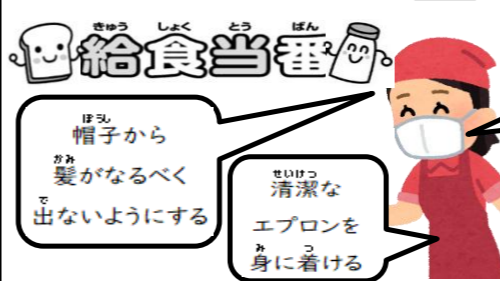
日・曜	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
献立名	たけのごはん 牛乳 白身魚フライ ゆでブロッコリー にゅうめん	バターパン 牛乳 チーズチキンカツ チンゲン菜のソテー ミネストローネ	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 高野豆腐と野菜の旨煮 ヨーグルト	味付パン 牛乳 鶏の照焼き ポテトサラダ 卵スープ	ごはん 牛乳 揚げギョーザ チャプチェ 中華スープ
材料名および使用量(9)	あつという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 鶏肉 20 1 たけのご水煮 30 4 油あげ(薄あげ) 8 1 にんじん 10 3 酒 1 だしの素 1 * しょうゆ(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 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	831 kcal
たんぱく質	30.8 g
脂質	27.2 g
カルシウム	421 mg
鉄	3.9 mg
ビタミンA	386 μg
ビタミンB1	0.57 mg
ビタミンB2	0.60 mg
ビタミンC	40 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)