

| 日 | 曜 | 献立名 | 使用材料 | | | I補給 - kcal | たんぱく質 g | |
|----|---|------------|--------------|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------|------|
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | | | |
| 15 | 月 | 牛乳 | チリビーンズライス | 豚肉 大豆 ひよこ豆 | 米 油 小麦粉 | たまねぎ にんじん ピーマン セロリ | 663 | 19.1 |
| | | 線切りポテトサラダ | | じゃがいも 油 さとう | キャベツ もやし にんじん | | | |
| | | オレンジ | | | オレンジ | | | |
| 16 | 火 | 牛乳 | ごはん | | 米 | | 650 | 24.5 |
| | | マーボー豆腐 | 豆腐 豚肉 赤みそ | 油 さとう ごま油 かたくり粉 | たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ | | | |
| | | もずくスープ | もずく | | にんじん こまつな ながねぎ 干しいたけ | | | |
| | | バナナ | | | バナナ | | | |
| 17 | 水 | 牛乳 | スパゲティミートソース | 豚肉 レンズ豆 | スパゲティ 油 さとう 小麦粉 | たまねぎ にんじん グリンピース | 622 | 22.1 |
| | | フレンチサラダ | | さとう 油 | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ | | | |
| | | グレープフルーツ | | | グレープフルーツ | | | |
| 18 | 木 | 牛乳 | いかピラフ | いか とり肉 いか | 米 油 さとう | たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン | 575 | 20.8 |
| | | コーンスープ | 豚肉 ベーコン | かたくり粉 | ホールコーン にんじん たまねぎ グリンピース | | | |
| | | フルーツミックス | | さとう 油 | パイナップル もも パイナップル | | | |
| 19 | 金 | 牛乳 | ごはん | | 米 | | 652 | 20.4 |
| | | 酢豚 | 豚肉 | じゃがいも 油 さとう ごま油 かたくり粉 | たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン | | | |
| | | 豆腐スープ | 豆腐 | かたくり粉 | ながねぎ には | | | |
| 22 | 月 | 牛乳 | カレーライス | 豚肉 ひよこ豆 | 米 油 じゃがいも 小麦粉 | たまねぎ にんじん グリンピース | 686 | 17.7 |
| | | アスパラガスサラダ | | 油 さとう | アスパラガス キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ | | | |
| | | オレンジゼリー | 寒天 | さとう | オレンジジュース みかん | | | |
| 23 | 火 | 牛乳 | ごはん | | 米 | | 648 | 22.6 |
| | | じゃがいものそぼろ煮 | 豚肉 | じゃがいも さとう かたくり粉 | にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース | | | |
| | | かぼちゃプリン | 牛乳 たまご 生クリーム | さとう | かぼちゃ | | | |
| 24 | 水 | 牛乳 | 豚キムチ丼 | 豚肉 | 米 油 さとう かたくり粉 ごま油 | キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ ピーマン はくさい | 637 | 24.8 |
| | | チンゲンサイスープ | とり肉 豆腐 | | にんじん しめじ チンゲンサイ | | | |
| | | ポップビーンズ | 大豆 | かたくり粉 油 | | | | |
| 25 | 木 | 牛乳 | 中華おこわ | とり肉 | 米 ごま油 さとう | にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース | 564 | 20.5 |
| | | サンラータン | 豚肉 豆腐 | ごま油 白ごま かたくり粉 | ながねぎ にんじん もやし トマトジュース チンゲンサイ | | | |
| | | 杏仁豆腐 | 寒天 牛乳 | さとう | みかん もも | | | |
| 26 | 金 | 牛乳 | ごはん | | 米 | | 619 | 24.7 |
| | | 八宝菜 | いか 豚肉 かまぼこ | 油 かたくり粉 ごま油 | たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ こまつな | | | |
| | | 中華サラダ | ハム | 緑豆春雨 油 ごま油 さとう | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ | | | |
| | | 美生柑 | | | 美生柑 | | | |
| 29 | 月 | 牛乳 | チンジャオロース丼 | 豚肉 | 米 油 かたくり粉 さとう ごま油 | たけのこ ピーマン たまねぎ | 655 | 22.1 |
| | | こまつなスープ | | | たまねぎ もやし にんじん こまつな | | | |
| | | スイートポテト | 牛乳 生クリーム たまご | さつまいも バター さとう | | | | |
| 30 | 火 | 牛乳 | ごはん | | 米 | | 634 | 23.3 |
| | | 肉じゃがのカレー煮 | 生揚げ 豚肉 | 油 じゃがいも こんにゃく さとう | にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース | | | |
| | | グレープフルーツ | | | グレープフルーツ | | | |

※都合により献立を変更する場合があります。

新型コロナウイルス感染症のニュースが後を絶たず、不安な毎日を過ごされている保護者の方も多いため、学校給食は15日（1年生は22日）から始まります。今まで以上に衛生管理に力を入れて、行っていきます。

できていますか？ 基本の手洗い

給食で気をつけるポイント



- 飛沫感染を防ぐため、机は向い合わせず、前向きに座ります。
- 窓は開けてしっかり換気をします。
- 丁寧に手を洗います。
- 机の上に、清潔なランチマットをしきます。
- 給食当番の「健康チェック」を行います。
- 全員が同じ方向を向き、会話は控え、静かに食べます。
- 後片付けは、まとめず各自で行います。