

日	曜	献立名	使用材料			I値 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		
8	木	牛乳	赤飯	ささげ	米 ごま	683	25.9
			とり肉のから揚げ	とり肉	かたくり粉 油		
			しょうゆドレッシングサラダ		さとう 油 ごま油		
			わかめのみそ汁	わかめ 白みそ 赤みそ			
9	金	牛乳	菜の花ごはん	たまご	米 さとう 油	659	33.4
			さわらの西京焼き	さわら 白みそ	さとう		
			おひたし	油揚げ	さとう		
			吉野汁	とり肉 豆腐	さといも かたくり粉		
			美生柑				
12	月	牛乳	揚げパン		ミルクパン 油 さとう	555	17.1
			春野菜のすいとん	とり肉 牛乳	小麦粉		
			バナナ				
13	火	牛乳	カレーライス	豚肉 ひよこ豆	米 じゃがいも 小麦粉 バター 油	684	17.7
			アスパラガスサラダ		油 さとう		
			オレンジゼリー	寒天	さとう		
14	水	牛乳	ごはん		米	688	23.4
			さといものそぼろ煮	豚肉	さといも かたくり粉 さとう		
			もずくのみそ汁	もずく 豆腐 白みそ 赤みそ			
			フルーツ白玉	豆腐	白玉粉 さとう		
15	木	牛乳	チーズとベーコンのソフトフランスパン	ベーコン チーズ	ソフトフランスパン 油	679	23.6
			ホワイトシチュー	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 バター 油		
			りんご				
16	金	牛乳	ごはん		米	647	28.4
			八宝菜	いか えび 豚肉 かまぼこ うずら卵	油 かたくり粉 ごま油		
			中華サラダ	ハム	緑豆春雨 油 ごま油 さとう		
			美生柑				
19	月	牛乳	梅じゃごごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま油 ごま	612	27.8
			メルルーサの唐揚げ	メルルーサ	かたくり粉 油		
			茎わかめのみそ汁	豚肉 茎わかめ	油 こんにゃく さとう ごま油		
			すまし汁	豆腐			
20	火	牛乳	ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン 油	678	22.0
			ポークビーンズ	白いんげん豆 豚肉	じゃがいも 油 さとう		
			さつまいもの揚げ団子		さつまいも 白玉粉 さとう 油		
21	水	牛乳	わかめごはん	わかめ	米 ごま	682	23.0
			とり肉のケチャップソース	とり肉	油 かたくり粉		
			もやしのごまあえ		ごま ごま油 さとう		
			根菜のみそ汁	白みそ 赤みそ	こんにゃく		
			アセロラゼリー	寒天	さとう		
22	木	牛乳	ハムピラフ	ハム	米 油	651	21.1
			春雨スープ	豚肉	緑豆春雨 ごま油		
			ツナとじゃがいものサラダ	ツナ	じゃがいも 油 さとう		
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう		
23	金	牛乳	こぎつねごはん	油揚げ とり肉	米 さとう	633	27.8
			鯖の塩焼き	さば文化干し			
			野菜の磯あえ	のり	さとう		
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ			
26	月	牛乳	焼豚チャーハン	焼豚	米 ごま油 油	634	26.1
			サンラータン	とり肉 豆腐 たまご	ごま ごま油 かたくり粉		
			じゃがいもと大豆の磯辺揚げ	大豆 青のり	じゃがいも かたくり粉 油		
			りんご				
27	火	牛乳	スバゲティナポリタン	ウインナー ベーコン 豚肉	スバゲティ 油	621	23.0
			キャベツときゅうりのオニオンドレッシングサラダ		さとう 油		
			コーンスープ	とり肉 ベーコン	かたくり粉		
28	水	牛乳	ごはん		米	646	26.1
			生揚げと野菜の煮物	生揚げ とり肉	さとう 油 こんにゃく		
			こまつなとえのきのスープ	ベーコン			
			オレンジ				
30	金	牛乳	たけのこごはん	油揚げ	米 さとう	656	32.2
			ほっけ焼き	ほっけ			
			五色あえ		油 さとう		
			豚汁	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	じゃがいも こんにゃく さとう		

※都合により献立を変更する場合があります。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いいたします。

給食が始まります！

学校給食では、子どもたち一人一人の体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身に付けるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。