



日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	かてい家庭でとりたいしょくひん食品	も持つくるもの			
			あか (赤) 体をつくる	みどり (緑) 体の調子を整える	(黄) エネルギーのもとになる									
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質							
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	りゆうしょくやまい 緑黄色野菜	その他 やさい の野菜 くわもの 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類						
11 (月)	ごはん	ごもくスープ とりにくのケチャップに とりにく	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ グリンピース	こめ でんぶん	あぶら	596 24.5	くだもの	はし			
12 (火)	ごはん	ワンタンスープ ホイコーロー	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ビーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが ににく	こめ ワンタン さとう	あぶら	562 21.6	にゅうせいひん	はし			
13 (水)	パン りんごジャム	はるやさいのボトフ ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス バセリ	たまねぎ キャベツ グリンピース	パン ジャム マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	626 23.5	かいそう	はし			
☆にゅうがく・しんきゅう	おいわいこんだて	きょうから1ねんせいはきゅううしょくがはじまります。マナーをまもっておいしくたのしくすこしましょう。												
14 (木)	ごはん	チキンカレー やさいソテー おいわいゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ににく	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ じゃがいも ゼリー	こめ あぶら	カレールウ	671 19.4	たまご	スプーン			
15 (金)	しょうごはん	さんさいうどん ぎゅうにくごまれんこん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん れんこん	えのきたけ さんさい こんにゃく	こめ さとう うどん ごま	あぶら	569 22.4	いも	はし			
18 (月)	ごはん	みそしる そぼろごはんのぐ パリッシュ	とうふ みそ とりにく ぶたにく たいす	ぎゅうにゅう こさかな ねぎ	にんじん ねぎ	たまこ えだまめ しいたけ たけのこ	こめ さとう	あぶら	608 27.4	くだもの	はし			
19 (火)	ごはん	ぶたにくとあつあげのもの にんじんとツナの カレーソテー	ぶたにく なまあげ まぐろみすに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	577 22.6	しゅじつ	はし			
20 (水)	しょう こくとうパン	はるキャベツのスパゲティ れんこんとちくわの マヨいため	ベーコン ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん スナップエンドウ こまつな	たまねぎ キャベツ ににく れんこん	しめじ スパゲティ マヨネーズ あぶら	オリーブオイル あぶら	639 21.9	きのこ	はし			
21 (木)	ごはん	みそしる ぶたキムチ	とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ じゃがいも	あぶら	572 23.4	しゅじつ	はし			
22 (金)	とりごもくごはん	とうふじる コロッケ	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ えのきたけ えだまめ	こめ コロッケ	あぶら	579 21.5	にゅうせいひん	はし			
25 (月)	ごはん	さわにわん しろみざかなフライ きりぼしだいこんの ごままでいため	ぶたにく しろみざかな フライ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ きりぼしだいこん	こめ あぶら	ごま	640 25.6	いも	はし			
26 (火)	ごはん	マー婆ーどうふ シユーマイ もやしのしおいため	ぶたにく とうふ みそ シユーマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ ににく しいたけ しょうが もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら	613 25.1	やさい	はし			
27 (水)	パン ブルーベリージャム	コーンスープ タンドリーチキン エリンギのソテー	ベーコン とうふ タンドリーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	パン ジャム	あぶら	680 31.6	くだもの	はし			
28 (木)	ごはん	タイピーエン はるまき オレンジ	ぶたにく うずらたまご はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ オレンジ たけのこ きくらげ	こめ はるさめ	あぶら	666 19.9	かいそう	はし			

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

給食当番の衛生チエック

学校給食について ~こんなことに気をつけています~

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使っています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立づくりを心がけています。



栄養

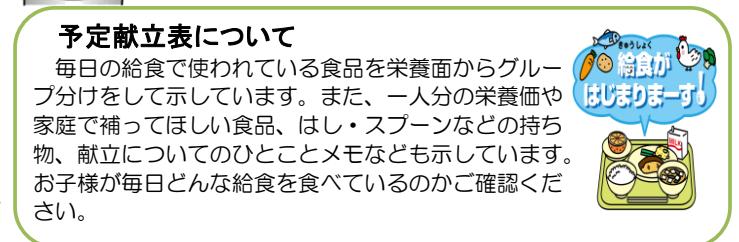
文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の1/3程度がとれるようにしています。



野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを



細心の注意を払っています。



ご入学・ご進級おめでとうございます



新しい一年が始まりました。今年度も引き続き、安心・安全に留意し、子どもたちが楽しみにしてくれる様な給食を中心で作りたいと思います。一年間、よろしくお願いいたします。

予定献立表について

毎日の給食で使われている食品を栄養面からグループ分けをして示しています。また、一人分の栄養価や家庭で補ってほしい食品、はし・スプーンなどの持ち物、献立についてのひとことメモなども示しています。お子様が毎日どんな給食を食べているのかご確認ください。

