

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品					
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	小学校 中学校						
8月	麦ごはん ちくわのカレー揚げ 菜の花のごま和え 魚そうめん汁	ちくわ	菜の花 にんじん キャベツ	小麦粉 油 米 麦	622	781	いも類					
								豆腐 油揚げ 魚そうめん わかめ	玉ねぎ にんじん ねぎ	ごま 砂糖	21.6	27.1
9月	縦割りパン チリコンカンの具 ジュリエンスープ 手作りりんごゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 大福豆 金時豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	油 パン(小麦粉・米粉)	663	795	海藻類					
								ベーコン	にんじん 玉ねぎ エリンギ セロリー 小松菜	じゃがいも	24.4	29.3
									りんご	ゼリーの素		
10月	麦ごはん 鯛の南蛮漬け 納豆 ぬっぺ汁	鯛	玉ねぎ にんじん 青ピーマン	油 砂糖 米 麦 片栗粉	691	844	色の濃い 野菜					
								納豆			25.9	31.7
								いか 油揚げ	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 れんこん	こんにゃく 里芋 片栗粉		
11月	麦ごはん 豚丼の具 周南スープ きよみオレンジ	豚肉 平天	しょうが 玉ねぎ ごぼう しめじ ねぎ	油 砂糖 片栗粉 米 麦	640	774	豆類					
								わかめ	たけのこ キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 油	24.9	29.6
									きよみオレンジ			
12月	パン 卵のミートソース蒸し アスパラガスのソテー 野菜と豆のスープ いちごジャム	卵 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト	パン粉 パン(小麦粉・米粉)	695	811	種実類					
								チキンハム	アスパラガス キャベツ とうもろこし	バター 油	30.8	35.1
								大豆	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 セロリー	じゃがいも いちごジャム		
15月	麦ごはん ポークカレー コールスローサラダ	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご	じゃがいも 油 米 麦	664	806	果物					
								チキンハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コールスロードレッシング	21.5	25.1
16月	はちみつ パン 白身魚のピザ風 フルーツココ リボンマカロニスープ	ホキ チーズ	玉ねぎ パセリ	パン(小麦粉・米粉)	692	854	海藻類					
									りんご 黄桃 パインアップル みかん	ナタデココ	29.7	35.7
								ウイナー(鶏肉・豚肉)	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	マカロニ		
17月	ちらし寿司 肉信田の含め煮 小松菜のおかか和え すまし汁 お祝いデザート(クレープ)	ちくわ 鮭	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん	砂糖 米 麦	665	786	いも類					
								鶏肉 豚肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ごぼう	砂糖	24.4	28.6
								かつお節	小松菜 にんじん もやし	砂糖		
18月	麦ごはん 春野菜の煮物 野菜といり卵の和え物 ひじきふりかけ	鶏肉 生揚げ 平天	玉ねぎ たけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 米 麦	642	774	色の濃い 野菜					
								たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ	アーモンド 砂糖	26.7	31.8
								ひじき		ごま		
19月	縦割りパン ツナサンドの具 ペンネのケチャップ煮 オレンジ	マグロ油漬	キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ パン(小麦粉・米粉)	26.4	31.9	海藻類					
								鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	ペンネ じゃがいも 砂糖 油		
									オレンジ			
22月	減量わかめ ごはん 山菜うどん 五目豆 いちご	わかめ	にんじん ねぎ わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ	米	638	770	きのこ類					
								鶏肉 ちくわ 油揚げ	うどん	25.5	30.0	
								大豆 さつま揚げ	にんじん さやいんげん	こんにゃく 砂糖 油		
23月	小丸型 横割りパン チキン照焼パティ ゆで野菜 カレースープ 手作りバイクドチーズケーキ	鶏肉	玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉)	694	834	豆類					
									キャベツ にんじん			
								豚肉	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	じゃがいも	26.1	31.3
24月	麦ごはん 鯛のおかか煮 ほうれん草のごま和え かきたま汁	鯛 かつお節	にんじん ほうれん草	米 麦	642	776	色の薄い 野菜					
								平天	砂糖 ごま	28.1	33.3	
								豆腐 油揚げ かまぼこ 卵	玉ねぎ にんじん ねぎ	片栗粉		
25月	麦ごはん 大豆とごぼうのミンチカツ ひじきの炒め煮 豚汁	大豆	ごぼう	油 米 麦	682	858	果物					
								ひじき 油揚げ しらす干し	にんじん さやいんげん	油 砂糖 ごま	23.6	28.7
								豚肉 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ	さつまいも こんにゃく		
26月	ミートソース スパゲッティ りんごのサラダ Ⓧ小魚	豚肉 大豆	玉ねぎ グリンピース にんにく	油 スパゲッティ	650	773	種実類					
									キャベツ きゅうり りんご	砂糖 油	30.0	35.3
								Ⓧかたくちいわし		Ⓧ砂糖		
30月	小キャラメル 揚げパン 小キャラメル揚げパン 春野菜のシチュー アーモンド入り海藻サラダ	鶏肉 牛乳	アスパラガス にんじん 玉ねぎ キャベツ	砂糖 油 パン(小麦粉・米粉)	640	824	きのこ類					
								海藻 マグロ油漬	キャベツ にんじん	アーモンド 油 砂糖	23.3	28.6

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生をむかえ、新年度が始まりました。4月は新しい生活への期待に胸をふくらませる一方で、環境がかわり、疲れやすい時期でもあります。睡眠を十分とり、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。今年度も安心・安全でおいしい給食が提供できるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

～献立表の見方～

行事食、日本各地や世界の料理などバラエティに富んだ献立を予定しています。	材料を働きによってわけています。どんな材料できているか、確認してみましょう。	エネルギーとたんぱく質(小学校は3,4年生の値)の値です。	その日の給食で不足している食品です。
--------------------------------------	--	-------------------------------	--------------------

※ 裏面に食育だより4月号を載せていますのでご覧ください。
 ◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
 ◎魚の骨に気を付けて食べましょう。