

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)	
9 (木)	小麦ごはん ハヤシライス 春のフルーツポンチ	ぎゅうにく	にんにく,にんじん,たまねぎ マッシュルーム,グリーンピース みかん,パイナップル,バナナ	じゃがいも,あぶら,さとう こめ,むぎ いちごゼリー	608	750	さかな
10 (金)	小麦ごはん ツナじゃが あじの南蛮漬	まぐろあぶらづけ,ひらてん あじこなつき	たまねぎ,にんじん,グリーンピース にんじん,たまねぎ,ピーマン	じゃがいも,さとう,あぶら こめ,むぎ あぶら,さとう	693	858	いろいろのこいやさ
13 (月)	小パン ミートスパゲッティ 海藻サラダ チョコスプレッド	ぶたにく,レンズまめ かいそう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース トマト,エリンギ キャベツ,きゅうり,にんじん	スパゲッティ,オリーブあぶら パン(こむぎこ・こめこ) ごまあぶら,さとう チョコスプレッド	604	760	たまご
14 (火)	小麦ごはん マーボー豆腐 春巻 パンパンジー	とうふ,ぶたにく,みそ とりにく	にんじん,たまねぎ,にら,しょうが にんにく,ほししいたけ キャベツ,きゅうり,にんじん	さとう,ごまあぶら,でんぷん こめ,むぎ はるまき,あぶら,ごまあぶら さとう,ごま	722	903	くだもの
15 (水)	コッペパン ソースハンバーグ さつまいものクリーム煮	ハンバーグ とりにく,ぎゅうにくゆう	たまねぎ,しめじ はくさい,たまねぎ,にんじん ほうれんそう	さとう,パン(こむぎこ・こめこ) さつまいも	683	859	いろいろな種類
16 (木)	小麦ごはん 豚肉の生姜焼き 生揚げのみそ汁 オレンジ	ぶたにく なまあげ,わかめ,みそ	しょうが,たまねぎ,もやし にんじん,ピーマン にんじん,だいこん,ほししいたけ ねぎ,オレンジ	あぶら,さとう,でんぷん こめ,むぎ じゃがいも	569	694	たまご
17 (金)	小麦ごはん 中華丼 ささみのサラダ ヨーグルト	ぶたにく,いか,ちくわ とりにく,ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,キャベツ たけのこ,ねぎ,ほししいたけ キャベツ,にんじん,こまつな とうもろこし	ごまあぶら,でんぷん,さとう こめ,むぎ ごまあぶら,さとう,ごま	575	696	かいそう類
20 (月)	小パン 焼きそば コーンとウインナーのソテー	ぶたにく,いか,えび,ちくわ ウインナー	もやし,にんじん,たまねぎ,キャベツ ピーマン とうもろこし	やきそばめん,あぶら パン(こむぎこ・こめこ) あぶら	641	822	くだもの
21 (火)	小麦ごはん れんこんと挽肉のカレー炒め つみれ汁 (中)一食アーモンド	ぶたにく とうふ	れんこん,もやし,ねぎ,にんじん にんにく,しょうが やさいつみれ,たまねぎ,にんじん えのきたけ,ねぎ	あぶら,さとう,こめ,むぎ (中)アーモンド	570	760	さかな
22 (水)	コッペパン フライドチキン ブロッコリーの塩ゆで もずくスープ お祝いいちごゼリー	フライドチキン もずく,ベーコン	フライドチキン ブロッコリー,たまねぎ,にんじん チンゲンサイ,えのきたけ	あぶら,パン(こむぎこ・こめこ) いちごゼリー	614	749	にゅうせいひん
23 (木)	小麦ごはん いわしの梅煮 たくあんのごま炒め 豚汁	いわしのうめに ぶたにく,とうふ,あぶらあげ みそ	いわし,うめ だいこんづけ,キャベツ,にんじん ごぼう,だいこん,しょうが,ねぎ	こめ,むぎ ごま,ごまあぶら,さつまいも こんにゃく	604	746	きのこ類
24 (金)	小麦ごはん ツナそばろの具 高野豆腐とじゃがいもの煮物	まぐろあぶらづけ,おから いりたまご とりにく,こうやどうふ ひらてん	しょうが,にんじん,グリーンピース にんじん,ほししいたけ,さやいんげん	さとう,こめ,むぎ じゃがいも,あぶら,さとう	635	788	いろいろのうすいやさい
27 (月)	たてわりパン チリコンカン ABCスープ (中)オムレツ	ぶたにく,だいず ベーコン,ひよこまめ (中)オムレツ	たまねぎ,にんじん,にんにく, パセリ とうもろこし,キャベツ,にんじん しめじ,パセリ	オリーブあぶら,さとう パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ,じゃがいも	570	767	さかな
28 (火)	小麦ごはん チキンカレー ツナマヨサラダ	とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,グリーンピース こまつな,キャベツ,にんじん	じゃがいも,あぶら,こめ,むぎ ノンエッグマヨネーズ	605	744	くだもの
30 (木)	小麦ごはん エビチリ 水餃子のスープ	えびフリッター すいぎょうざ,とうふ	しろねぎ,にんにく,しょうが グリーンピース にんじん,はくさい,もやし エリンギ,にら	あぶら,さとう,ごまあぶら でんぷん,こめ,むぎ ごまあぶら,ごま	617	764	かいそう類

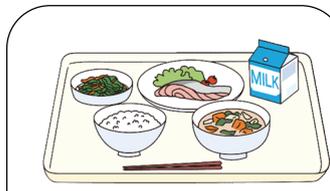
パンは「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

入学・進級おめでとうございます

給食センターでは、今年度も安全でおいしい給食を届けられるよう心をこめて給食を作ります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けるため、また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために実施しています。

●学校給食の役割●



栄養バランスのとれた食事により、望ましい食事のあり方を知ることができます。



給食当番活動などを通して、好ましい人間関係や協調性が養われます。



「いただきます」

基本的な食事のマナーや衛生的な習慣が身につきます。



感謝の手紙を出そう！

自然の恵みや働く人々への感謝の心を育てる場になります。